El arte de la QUIETUD en un mundo AGITADO

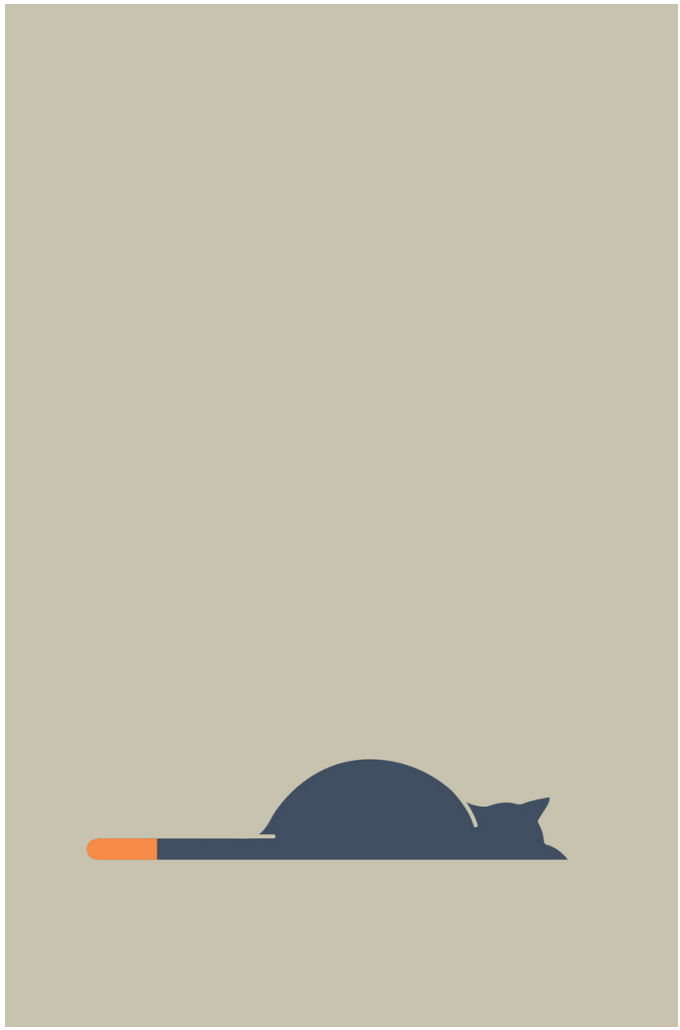
Magnus Fridh

KŌAN

Magnus Fridh

El arte de la quietud en un mundo agitado

KŌAN



Quedarse quieto en la vorágine

EN OCASIONES, SIMPLEMENTE SENTARSE en silencio y no hacer nada es una de las cosas más inteligentes que una persona puede hacer, hoy por hoy. Me refiero a quedarse de veras quieto y en silencio, en cuerpo y mente. Puede que en la actualidad sea más necesario que nunca, pero no estamos hablando de algo nuevo. Ya en el siglo XVII, Blaise Pascal, el matemático y filósofo francés, dice en su obra *Pensamientos*: «Todas las desdichas del ser humano vienen de su incapacidad de permanecer en reposo en una habitación». A lo mejor es una necesidad básica cuya importancia no siempre somos capaces de concebir, pero que nos deberíamos recordar a todas horas. Cuando la vida va viento en popa es muy fácil olvidarse de esto, pero cuando nos enfrentamos con un calendario atiborrado de obligaciones casi imposibles, parece como si el espacio para no hacer nada se esfumase.

En mi día a día hay tres momentos en especial en los que estoy notoriamente más en calma y en los que puedo experimentar un efecto positivo como consecuencia directa de estar quieto.
El primer momento es un tiempo de no hacer nada, al que a menudo me consagro al volver del trabajo a casa. Me gusta sentarme y pasar entre cinco y diez minutos con nuestra gata. Se ha convertido en una rutina agradable y tan pronto me siento en el sofá ella viene a tumbarse a mi lado. Su tempo es otro, más relajado. Enseguida me lo contagia, y al poco rato noto que mis movimientos también se vuelven más lentos, apacibles y armónicos. Mi cuerpo absorbe su ritmo. Mientras estoy con ella no hago otra cosa. Dejo el teléfono fuera de mi alcance y puedo percibir cómo las tensiones y las asperezas se van suavizando con cada segundo que pasa. En ese instante de descanso sin planificación y sin tiempo de finalización

preestablecido, se entreabre una puerta hacia algo más sosegado. Un poco como dejar el mundo exterior, más urgente y apresurado, para introducirse en una tierra de nadie, en un tipo de existencia más serena. De *on* a *off*. De hacer a ser. De conectado a desconectado.

El segundo momento es cuando me encuentro en la naturaleza. En ella puedes fácilmente «puentearte» a ti mismo y volverte más observador, estar menos atado a tus asociaciones subjetivas. Se abre una superficie de contacto entre uno mismo y la naturaleza, y a menudo aflora una familiar sensación de pertenencia. Tus sentidos pueden despertarse del todo, puedes nuevamente volver a conectar con la tierra y, en contraste con lo que ocurre en un entorno urbano, resulta más fácil relajarte y dejar de lado el caos de la cotidianidad. En este sutil reencuentro, el estrés se reduce, la presión sanguínea baja y tanto el estado anímico como la creatividad mejoran. Son los efectos que tiene en nosotros lo que llamamos un *baño de bosque*. Una creciente sensación de estar en casa.

Vivo en el centro de una gran ciudad. En medio de nuestro patio trasero crece un árbol, un arce magnífico que se yergue hasta el alféizar de la cuarta planta en la que vivimos. En un entorno que no es más que asfalto, este árbol significa algo especial. Me fijo en él cada día y agradezco su presencia. El simple hecho de verlo allí de pie me da fuerzas, y cada pequeño cambio de matiz me resulta admirable. Me relajan los cambios de las estaciones, así como saber que todo es transitorio. Pese a sus connotaciones sentimentales, la fugacidad es de lo más natural, una vez aprendes a respetar su ritmo y guiarte por ella. La magia del paso ordinario del tiempo.

El tercer momento es el de mi meditación diaria. Es un tiempo que alberga la mayor quietud posible. Casi poderosamente calmo. Tanto por fuera como por dentro.

Tras una larga jornada, la sensación de actividad a veces persiste y puede ir desplazándose de una parte a otra de tu cuerpo como una picazón. Pero termina disipándose. El cuerpo deja de apresurarse y parece sentirse a gusto con estarse quieto. Por dentro, el bullicio se reduce de forma notoria. Al cabo de un rato las actividades cesan casi por completo y me veo entrando en una vacuidad agradable y libre de pretensiones. Independientemente de las circunstancias y del humor que tengo, algunos días durante la meditación experimento un bienestar que no conoce de límites. En pleno día. En mitad del estrés. Rodeado de todo eso que me mete prisa. Cuando esto ocurre, no busco cambiar nada en concreto: bajo la guardia y la frontera entre mí mismo y los demás parece volverse paulatinamente más abstracta.

El efecto que tienen estos tres momentos es la radical recuperación y completa renovación de la energía experimentada en la quietud y el silencio. En más de una ocasión he palpado el límite extremo del cansancio más brutal, donde hasta tomar la más banal de las decisiones se me ha hecho una montaña. Demasiado cansado para pensar, demasiado vacío para sentir, los momentos diarios de quietud se vuelven un antídoto que me brinda una profunda y persistente calma. Pero no solo eso. ¿Cómo podemos llegar a saber quién somos, si nunca paramos del todo y nos dedicamos a escuchar? ¿Cómo vamos a poder oír siquiera nuestros propios pensamientos?

Mientras escribo estas líneas, la Oficina de Salud y Seguridad Ocupacional sueca informa sobre el aumento de los problemas de salud en los puestos de trabajo de todo el país, siendo el síndrome de fatiga crónica una de las afecciones más extendidas. Se calcula que hay 1,4 millones de personas que padecen problemas relacionados con el trabajo. La mitad asegura que siente preocupación o angustia o que sufre trastornos del sueño. Una de las causas que se menciona es que la frontera entre el trabajo y la vida privada se ha vuelto borrosa. Me identifico con ello y noto lo difícil que es poder trazar una línea divisoria entre estas dos realidades, así como lo importante que ha sido generar espacios bien definidos en los que poder recuperarme en esta vida que llevo. ¿Cómo podemos hallarlos en nuestro día a día? ¿Cómo encontrar esos micromomentos que restituyen la energía y la motivación? En una serie de reflexiones personales, acompañadas de ejercicios de meditación independientes que funcionan como masilla aglutinadora, quiero compartir aquello que, aun con la vida que llevo, me permite estar quieto en medio de un mundo agitado.

I.

El día a día

Hallar la quietud

ENCONTRAR EL SILENCIO y la quietud es el leitmotiv de este libro. Experimentar ese espacio en la vida que genera claridad y sentido, en lugar de permitir que el estrés tome el control y de dejarnos aprisionar por el trajín frenético. En verdad, solo se trata de eso, y creo que puedo ayudarte a conseguirlo.

La quietud puede hallarse en muchos sitios, bajo distintos nombres y en diferentes circunstancias. Algunas personas pueden hallarla en el viento que barre el suelo; otras la experimentan con mayor claridad en el zumbido homogéneo que el bullicio de una gran ciudad produce. La encontramos en las pausas del idioma, pero también en la escucha atenta de los sonidos que rompen el silencio.

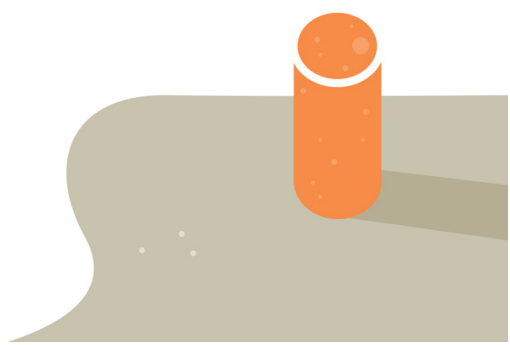
La meditación ofrece algunas técnicas especialmente afinadas que aumentan nuestras posibilidades de notar la quietud. Es importante poder mantenerla, para que se convierta en parte de nuestra cotidianeidad.

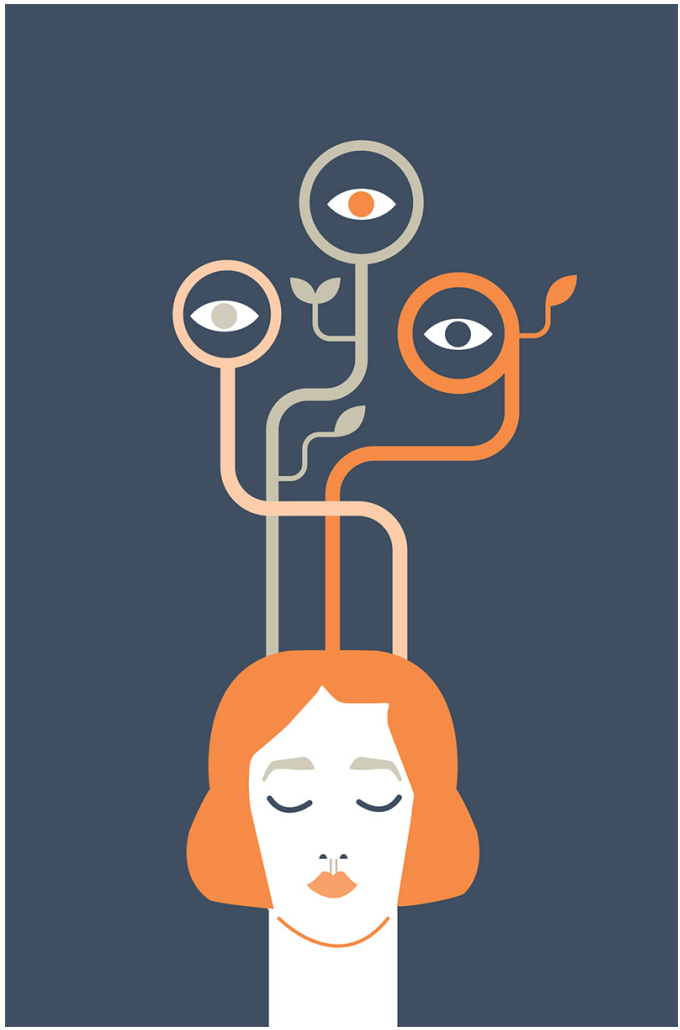
El método incluso puede acallar los pensamientos y brindar una respuesta saludable al estrés. Practica los distintos ejercicios que irán apareciendo a lo largo del texto. Deja que la lectura se torne meditativa. También puedes dejar el libro a un lado por un momento, después de leer las instrucciones de cada ejercicio, y sumirte en la quietud.

La meditación no puede estudiarse solo mediante libros. Lo que realmente te beneficia es la experiencia propia. Con una mente que salta incesantemente de una cosa a otra — del futuro al pasado, del desaliento al entusiasmo— , hay que llevarse bien con la paciencia. De lo que no cabe duda es de que la práctica dará resultados. Un buen número de investigaciones lo corroboran. Sirve para todo el mundo, incluso para las personas que, como yo, han nacido con un

intervalo de atención corto. Hace unos días recibí el mensaje de una mujer que había experimentado lo mismo: «Jamás olvidaré el primer día que probé la meditación. Me picaba todo el cuerpo y no lograba estarme quieta. A los treinta segundos pensé: “¡Esto no es para mí!”. No podría haber estado más equivocada».

Si tu práctica se vuelve más regular, no solo tu capacidad de estar presente se verá considerablemente reforzada, sino que al final notarás cómo la quietud y el silencio te envuelven en un abrazo. Ni encerrar, ni recluir, ni apretar. Envolver. ¡Hermosa palabra! Algo que no dura para siempre pero que, aun así, teje una membrana invisible de protección que te mantiene delicadamente en la quietud, sin aislarte del mundo exterior. Igual que una niebla puede envolver por completo un paisaje. Igual que las capas de piel envuelven la superficie de tu cuerpo.





La quietud lo es todo y no es nada

LA QUIETUD LO ES TODO, pero al mismo tiempo no es nada. Está ahí, sin exigir nada a cambio, cada vez que dejamos de lado nuestras historias, nuestros firmes principios y nuestro egocentrismo. Cuando la tocamos, a veces puede hacernos experimentar una sensación del lugar en donde nuestro ser tiene sus cimientos. Una sensación de que la vida es real. Una riqueza interna que va más allá de lo que hayamos podido lograr y de las grandes expectativas que albergan nuestras ambiciones. Tal como lo expresaba Stig Dagerman: «Mi vida no es nada que haya que medir [...] Una vida humana tampoco es ningún logro cumplido, sino un crecimiento que persigue la consumación final. Y lo consumado no tiene nada más que hacer, sino sumirse en el reposo».

Cuando meditas no te conviertes en otra persona. No tienes que cambiar el estilo de ropa que usas, la música que escuchas, aceptar ninguna fe religiosa en particular ni viajar a países lejanos. Más bien te vas convirtiendo cada vez más en la persona que eres. Tú mismo. No sé realmente qué significa la expresión «conócete a ti mismo», si no es una recurrente reflexión sobre los cambios de la vida en relación a lo que parece estar quieto y se ha acumulado dentro de cada uno, y el aprendizaje que emerge de ahí. Cuando puedes ir más allá de lo estrictamente subjetivo.

Desde pequeño, el flujo de mis pensamientos ha tenido siempre una velocidad vertiginosa. Afortunadamente, desde hace tiempo dispongo de técnicas de meditación con las que domar su avance precipitado. Pienso que, igual que yo, muchas de las personas que meditan están en busca de una quietud más firme. Un intento de entrar en contacto con la piedra angular: una especie de elemento esencial en la

persona que está inmóvil en medio de todo lo cambiante y que crea por sí solo el sentido de la existencia. No hay nada que me haya brindado más comprensión sobre mi propia existencia que el silencio. Mi experiencia es que está al alcance de todo el mundo y que es necesario para todos y cada uno de nosotros. Podemos encontrarlo incluso en las técnicas de meditación más sencillas.

Porque en el preciso instante en que la persona que medita entra en la zona de quietud, lo pesado se vuelve liviano, lo que vuela alto queda enraizado en el suelo, todo desafío y contratiempo se vuelve razonable. A veces creo sentirme tocado por algo enteramente luminoso. Como el amor.

La primera vez que probé a meditar fue como si una mano tranquilizadora se posara sobre mi hombro y una voz le susurrara a todo mi cuerpo: «Todo irá bien, todo está como debe estar y tú eres suficiente». Para un adolescente dividido, fueron palabras revolucionarias, y elegí hacerlas mías. A lo mejor tú a veces también sientes la misma necesidad. Un anhelo de reducir la marcha. De sentirte en calma y más unificado. Tras unos primeros pasos y cierta dosis de práctica insistente, aparece una nueva tierra bajo los pies y la meditación se convierte en una brújula natural y en una necesidad básica. Supongo que, como a mí, tampoco te sobra el tiempo. Pero quizá puedas encontrar algunos huecos en el día en los que puedas retirarte unos minutos para estar en quietud.

A veces pienso que eso es todo lo que hace falta. Estar lo bastante quieto como para oír los latidos del propio corazón y comprender adónde nos dirigimos, así como recordarnos cuáles son las cosas que importan en nuestra vida.

Pon una mano en el centro del pecho y estate presente durante su movimiento oscilante.

En cada inhalación. En cada exhalación.

Absorbe la creciente quietud sin proponerte ningún objetivo, sin abrigar intenciones. Permanece completamente inmóvil, solo un momento más. Por ninguna otra razón que estarse quieto.

Déjate envolver por la quietud.

La calma que buscamos

HAY CUARENTA PERSONAS sentadas sin moverse en una habitación. Una mañana de noviembre a primera hora. La misma hora del día en la que, durante estos últimos diez años, he estado dando clase de yoga y meditación en un suburbio de la ciudad en la que vivo. Hace menos de diez minutos, en la sala reinaba el bullicio de conversaciones amistosas, alegres. Ahora todos los presentes están sentados en el suelo con las piernas cruzadas, las manos descansando sobre las rodillas, los ojos cerrados. Callados y quietos por propia voluntad. Algunas personas encuentran enseguida una postura que les funciona. Otras se van moviendo un poco hasta que detienen el cuerpo en una posición cómoda. Se puede ver claramente que el desasosiego permanece un rato en el aire, pasan un par de minutos antes de que el silencio se pose por completo como un delicado manto sobre toda la estancia.

Espacio y tiempo desaparecen con cada respiración que damos, mientras nos adentramos en el dominio de la sencillez. Mis instrucciones, al principio detalladas, se van reduciendo cada vez más, hasta generar un ambiente de unión y cuidado. Juntos compartimos la vivencia de liberarnos momentáneamente de nuestras necesidades. Quizá nos olvidemos de nosotros mismos por un instante. ¿Puede ser tan simple? ¿Es un descanso que nos permitimos de las máscaras que llevamos puestas?

A decir verdad, los que estamos aquí sentados no nos conocemos demasiado. En este momento nuestros roles son irrelevantes.

El bullicio se torna silencio. Juntos, experimentamos cómo pasamos del ajetreo interior a una límpida calma. Las

distracciones dejan paso a un estado de atención. En estos opuestos y contrastes, nuestra dualidad interior queda anulada.

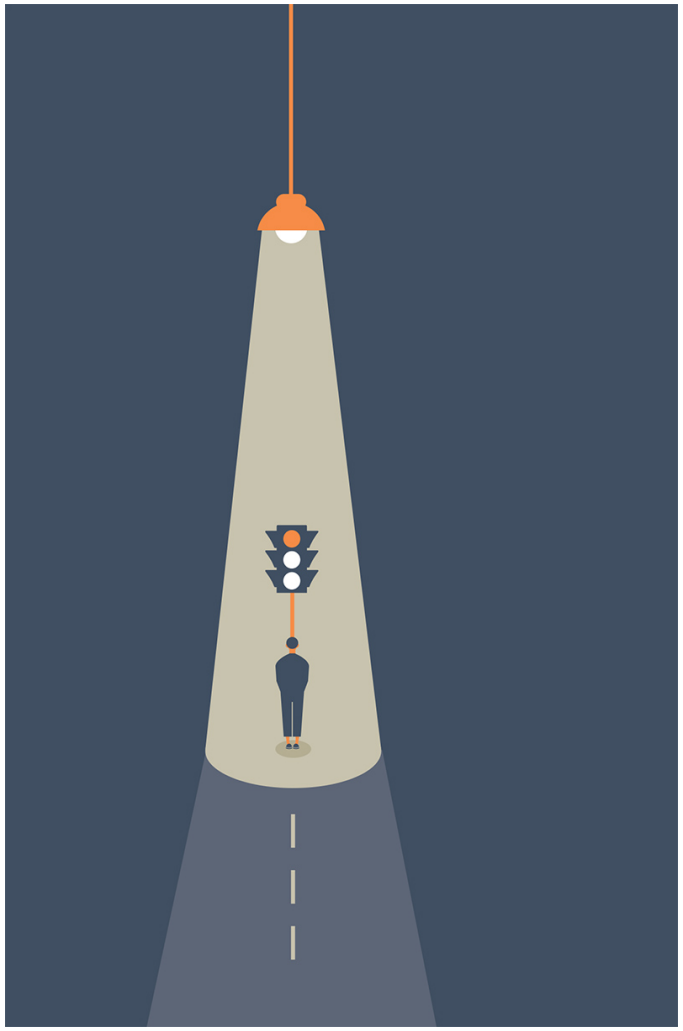
Hay un claro sentimiento de recuperación en este encuentro introspectivo, sin pretensiones, y por muy raro que pueda sonar, se deja ver perfectamente en los rostros de las personas que están meditando, rostros en los que la serenidad se va expandiendo. La experiencia directa es el terreno en el que acontece eso que las palabras no acaban de explicar del todo. Pienso a menudo en un verso del *Kata-Upanishad*, escrito aproximadamente quinientos años antes de Cristo. La descripción de un estado de profundo descanso que surge de un simultáneo «surgimiento y desaparición [...] Algo que solo se puede comprender diciendo "es"».

Fuera, una capa de nubes saturada de gris. Una lluvia incipiente repiquetea de forma irregular y con timidez en el alféizar de la ventana. El viento gana altura y hace que una lona mal atada vaya ondeando de aquí para allá, acompañada de un leve crujido. Las luces de la sala están rebajadas y una tenue iluminación brinda un bastidor relajante para la pausa introspectiva. Puede que sea uno de los pocos momentos de la semana en los que estamos verdaderamente quietos y podemos darnos cuenta de lo que realmente sentimos, sin darle vueltas ni valorar el contenido. De todo a la vez, a nada en absoluto.

Una hora más tarde, un final sin dramatismos. Algunas personas abandonan la estancia en silencio. Otras se quedan un rato hablando en voz baja.

Tal como escribió en su día el poeta finlandés Gunnar

Björling: «la calma que buscamos, la respuesta que buscamos, la respuesta que no tiene nombre, la vida de nuestro corazón, como la calma que buscamos, [...] no da consejos ni puerto, da la vida».



Semáforo en rojo

ESTOY SUBIENDO UNA CUESTA de camino al trabajo. La mañana tarda en desperezarse, apenas logro distinguirla en la oscuridad. El sabor de los vientos de febrero y una maraña de sonidos que se tensan en mi cabeza. Mi cuerpo se mueve demasiado deprisa, tengo los hombros subidos hasta las orejas.

Unos minutos más tarde, varios transeúntes y yo llegamos a una intersección justo cuando el semáforo para peatones está a punto de ponerse rojo.

Algunos aceleran el paso y se arrojan a los vapores del combustible sin inmutarse, con el afán de cruzar la calle antes de que los coches arranquen tan pronto se ponga verde. Un hombre da un paso al frente y se queda en la calzada, casi como en un taco de salida, preparado para la siguiente tanda. Está en movimiento, pese a estar esperando. Mece el cuerpo de un lado a otro.

Otro saca el móvil del bolsillo de su abrigo, agacha la cabeza y hace acto de presencia. Pero en otra parte.

Yo mismo me he apresurado de la misma manera en muchas ocasiones, pero hoy me tomo el color del semáforo al pie de la letra y me detengo por completo.

Porque esta mañana siento como si mi batería interior estuviera bajo mínimos. Los músculos de mi cerebro necesitan descansar. Lo noto con total claridad. Ha habido muchas cosas, últimamente.

Me quedo de pie en la acera mientras los vehículos pasan a toda prisa, inmóvil, con los brazos colgando en actitud pasiva. Mis manos vacías están abiertas y me da tiempo a pensar: ¿se verá raro, desde fuera? Al instante siguiente entiendo por qué me lo pregunto, pues caigo en la cuenta de que soy el único ser vivo hasta donde alcanza la vista que está completamente

quieto.

La señal de tráfico ha despertado de inmediato algo en mí, una presencia intuitiva, y noto el peso de todo mi cuerpo, mis pies son como raíces en el asfalto. Separo los dedos dentro de los zapatos, los aprieto contra el suelo. El peso queda repartido de forma equitativa, el anclaje calibra la movilización de energía mal ubicada y se les cierra el paso a las prisas con unos nuevos límites. Alzo la mirada y al otro lado de la calle veo unos recelosos rayos de sol reflejándose en una ventana de la tercera planta. Los segundos en que el semáforo está en rojo, que en situaciones normales se me hacen largos, se transforman en una agradable sensación de regresar a lo que suelo llamar «el nivel original». Como cuando experimentas que las piezas del rompecabezas van cayendo de nuevo en los sitios correctos. Hay quien lo llama: «Cuando dejas de estar solo en tu cabeza».

El color rojo del semáforo es como la campana que dobla regularmente en el monasterio vietnamita del monje budista Thich Nhat Hanh, en el sur de Francia. A determinadas horas del día, los que se hospedan allí pueden oír la señal que marca el momento de volver a estar presentes. Acto seguido, todo el mundo deja de hacer lo que tiene entre manos. Es el llamado de la campana que reclama su presencia, y los que atienden a él relajan el cuerpo y se concentran en su respiración. Las señales acústicas restauran la calma y la sensación de libertad. A lo mejor yo acabo de encontrar mi propia campanada para volver a estar presente. Aquí, en un paso de peatones en mitad de la gran ciudad.

Estando aquí de pie, mi concentración se fija en un movimiento: el de mi inspiración y espiración, una sencilla técnica de respiración con un buen efecto relajante. Cojo aire

mientras cuento sin prisa hasta cuatro, lo suelto contando hasta cuatro otra vez. Tras expulsar todo el aire, me quedo descansando durante cuatro segundos más en el vacío que precede a la siguiente inhalación.

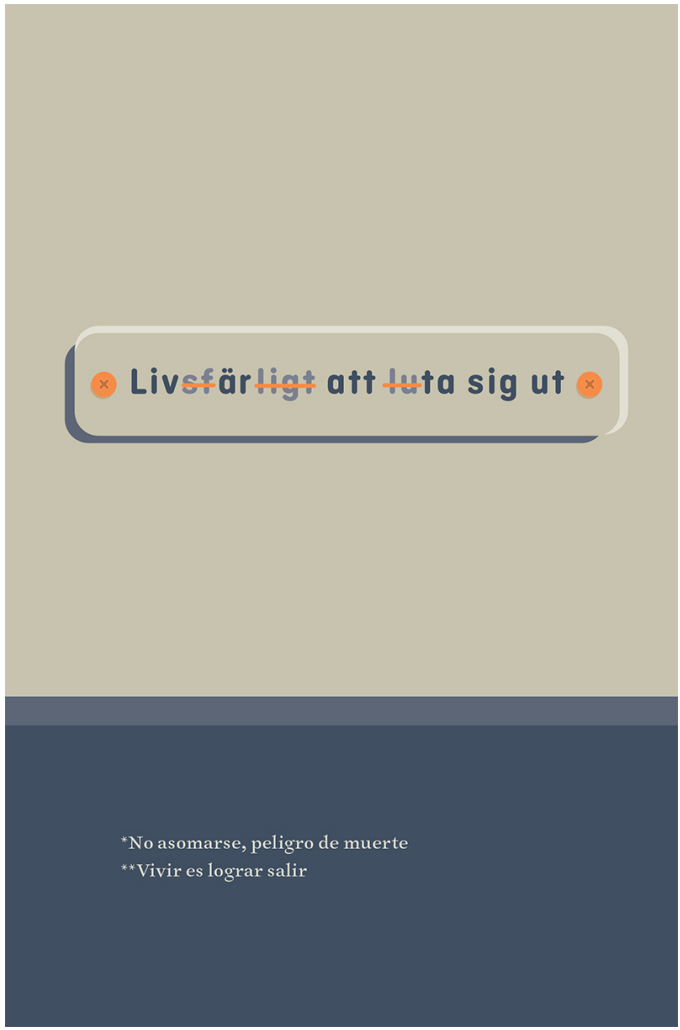
Sigo el recorrido del aire con exactitud a partir de los orificios de la nariz, a medida que entra y sale del cuerpo. Observo cómo me afecta el estar presente en la respiración. Cómo todas las tensiones del cuerpo van cediendo sucesivamente y mi perspectiva va cambiando en un brevísimo lapso de tiempo.

Puede que sea una palabra demasiado grande para emplearla un día cualquiera, mientras espero a que un semáforo cambie de color, pero de repente me siento libre. Libre del ajetreo.

Después de varios ciclos de respiración, veo una luz verde reflejada en un charco. Ha transcurrido un minuto. Un minuto que ganar o perder.

Sigo mi camino, paso a paso, en la misma dirección que antes. Mis hombros se han relajado por completo. La velocidad me ha abandonado y voy a mi ritmo. Hay un silencio maravilloso en mi cuerpo y noto que las bocanadas de aire que doy llenan mis pulmones de arriba abajo.

Detenerse en un semáforo en rojo puede ser una liberación.



Vivir es lograr salir

ANTES HABÍA UNA PLACA metálica rectangular de color amarillo en el marco inferior de las ventanas del tren en la que ponía «No asomarse, peligro de muerte». De adolescente, un día vi que alguien había tachado ocho letras en uno de esos carteles y que le había puesto diéresis a la primera letra. De pronto, se había formado una nueva oración, con una implicación multidimensional completamente diferente: «Vivir es lograr salir». Quedé fascinado por el ingenio del grafitero, y para el joven punk que yo era entonces este nuevo mensaje tenía asociaciones esperanzadoras: «Lograr salir de la rueda de hámster de la sociedad, lograr salir de lo establecido y estancado. Lograr salir y transformarse».

Hace un rato he visto, por pura casualidad, una foto de aquella pequeña placa metálica pintarrajeada. La frase me sigue pareciendo llena de contenido. Me ha hecho hacer las mismas asociaciones, si bien con alguna modificación: «Lograr salir del creciente estrés de la sociedad, lograr salir y alejarse de las exigencias que cada vez más gente vive en la actualidad, lograr salir y conseguir tiempo para recuperarte. Lograr salir para sentirte libre».

Había una vez en Nepal, hace mucho tiempo, un joven príncipe llamado Siddhartha Gautama. Se había criado rodeado de lujos y, a causa de la sobreprotección de sus padres, vivía aislado de la vida, dentro de las murallas del palacio familiar. Pero un día, siendo adulto, su curiosidad tomó las riendas y se escapó del castillo. Fuera se encontró con un anciano y comprendió que todos cambiamos. Se cruzó con una persona enferma y comprendió que, tarde o temprano, todos nos vemos afectados por la dolencia. Vio a una persona muerta y comprendió que todo es pasajero y está destinado a perecer. Siddhartha quería salir al mundo y entender qué sentido podía tener todo aquello. Tras años de

búsqueda, finalmente se detuvo. Quieto e inamovible como una montaña, permaneció sumido en meditación y llegó a una comprensión que aún resuena en la actualidad. Al camino de salida lo llamó «Nirvana». Según el nuevo Buda, el Nirvana no era algo que debías esperar de una vida futura. El Nirvana existe justo aquí, en la calidad de cada instante, en la capacidad directa de, poniendo la atención adecuada en el cuerpo y la mente, aceptar y abrazar en su totalidad las circunstancias de la vida. La única forma de salir es entrar.

Según Buda, permanecer quieto es la capacidad de poder hallar el correcto equilibrio entre la atención y la relajación. El camino intermedio es la vía que da resonancia y timbre.

Mi camino personal para salir del estrés y la preocupación ha sido, desde hace tiempo, primero relajarme y dejar de luchar con aquello sobre lo que no tengo control, para poder concentrarme mejor en aquello sobre lo que puedo ejercer algún efecto. Llámalo aceptación. Me ha hecho cambiar la perspectiva en la mayoría de las cosas de mi vida, y me ha funcionado en momentos difíciles.

Cada vez que oigo las palabras de Reinhold Niebuhr —«Señor, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar aquellas que puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia»— , pienso que son líneas que explican mejor que ninguna otra cosa lo que implica la aceptación con sabiduría. En un terreno así, tanto el agradecimiento como la compasión pueden echar raíces.

Hay un ejercicio especial de relajación que me ha funcionado en momentos difíciles y me ha servido de buena base para perseverar en la meditación. Consigue que una respiración

superficial se vuelva profunda, que las tensiones se relajen y abre la primera puerta a la experiencia de la quietud.

No siempre resulta fácil, para una mente sobrecargada, relajarse, pero paso a paso, a base de microajustes en algunas zonas específicas del cuerpo, es posible conseguirlo. Mi experiencia es que algunas partes del cuerpo, en concreto, tres puntos de anclaje, contribuyen a una sensación de plenitud.

Notemos todos los pequeños músculos de la cara que usamos sin reparar siquiera en ello. Cuando nos relajamos, queda más que claro que han estado particularmente activos. El primer punto de anclaje son los músculos alrededor y detrás de los ojos.

Primero dejas que la piel de la cara «cuelgue» un poco. Como si todos los músculos que has ido usando a lo largo del día para articular palabras, sonreír y hacer muecas pudieran descansar ahora por un rato. Las mejillas se tornan lisas, casi como si una mano compasiva te acariciara con ternura.

Al dejar caer un poco las cejas y relajar el entrecejo, la frente se vuelve alta y ancha.

Puedes mirar hacia arriba y mantener los ojos allí quietos un par de segundos. Después mira hacia abajo, y finalmente, haz los mismos estiramientos oculares hacia un lado y hacia el otro. Luego, deja que los músculos alrededor de tus ojos se relajen. No hace falta que cierres los ojos del todo, pero deja que los párpados pesen y relaja la musculatura ocular. A lo mejor te va bien cubrirte los ojos con el hueco de las manos, hasta que notes que se relajan un poco, o masajearte la zona que bordea las cejas con las yemas de los dedos, haciendo pequeños movimientos circulares.

Cuando exhales, puedes entrar en contacto con la zona detrás

del ojo. El ojo puede descansar de todos los estímulos que le llegan a lo largo del día. Piensa que, durante este rato, ya no tienes influencia alguna sobre nada, ni positiva ni negativa. Deja que las cosas sean, durante este rato no hay nada importante que mirar.

Después, el segundo punto de anclaje. Traslada la sensación de estar presente a tu cavidad bucal y observa la colocación y actividad de tu lengua. Primero presiona con el ápice de la lengua el paladar y relaja. Deja que la lengua caiga de nuevo para descansar y que su parte trasera se ensanche en la boca. Busca relajar el paladar y elimina todas las tensiones de la mandíbula. Imagina que tu lengua calla, como si todas las palabras la abandonaran. Durante este rato, todo lo que quiere adoptar la forma de lenguaje oral y ser expresado quedará sin decir.

Ahora dirige tu atención hacia abajo, al abdomen. Tensa el abdomen un par de segundos y luego retráelo profundamente hacia la columna vertebral, para luego relajarlo. Sigue con atención cómo el abdomen oscila hacia dentro y hacia fuera con cada inspiración y exhalación. Permite que las cavilaciones, las preocupaciones y las fuertes tensiones se vayan retirando del cuerpo.

Los ojos, la lengua, el abdomen: relajados. Siente el cuerpo en total distensión. Microajusta y acompaña tu mente hacia la quietud.

Siente cómo vas saliendo poco a poco y de manera agradable de aquello que te ha provocado tensión y estrés.

Sal fuera de aquello que te ha retenido. Sal.

El arte de no hacer nada

IL DOLCE FAR NIENTE, se dice que llaman los italianos al momento en el que disfrutas de no hacer nada. En español no tenemos ninguna expresión equivalente. En cambio, la necesidad de hacer pausas parece más apremiante que nunca. Por muy raro que suene, tenemos en nuestro día a día serias dificultades para permitirnos estar ociosos, para dedicarnos a no hacer nada y, sobre todo, para ver el beneficio de ello.

A veces da la sensación de que buscamos disculparnos cada vez que nos desviamos del hacer, a pesar de que pasamos la mayor parte del tiempo que estamos despiertos precisamente en la acción. Porque considero que incluso tumbarnos en el sofá a mirar una serie o bajar kilómetros y kilómetros por los hilos de las redes sociales es una forma de hacer algo. Conectados, disponibles y siempre predispuestos.

No hacer nada es otra cosa. Podemos notar por dentro que lo necesitamos. En el día a día, en momentos de cansancio, podemos echarlo de menos: hacer una pausa de todo. Aun así, exige cierto esfuerzo poder conseguirlo. Hace poco me crucé con una conocida por la calle, y a mi pregunta de «¿Qué tal?», me respondió con un «Estoy muy cansada, pero dentro del cuerpo». Entiendo a qué se refiere. No es únicamente una cuestión de parar, porque estamos demasiado acostumbrados a lo contrario: la ambición, los grandes planes. Pero desviarse y hacer lo mínimo es un regalo que nos hacemos a nosotros mismos. Encontrar tus propios lugares y ocasiones en los que experimentar el silencio y la quietud. Con apenas un par de respiraciones profundas, el estrés se mitiga y se derrite como cuando el hielo se convierte en agua; tu atención se redirige al lugar correcto para arrojar su luz sobre las cosas importantes de tu vida. Tu sangre vital.

El ser debe constituir la base sólida del hacer. Este régimen

lo aplico también de otra manera — y de forma muy provechosa— , en mi día a día. Una micropausa o paréntesis puede ser tan breve como de cinco a quince minutos. Puedes tumbarte o sentarte en el sofá o la cama. Lo principal es que el lugar que elijas sea un sitio tranquilo, con el menor número de distracciones posible. Deja el teléfono y el ordenador bien lejos. Apaga todas las notificaciones y alarmas.

Prepárate para no hacer nada.

Prepárate para estar cómodamente ocioso.

Respira lenta y profundamente unas cuantas veces por la nariz. Nota cómo el aire de cada inspiración te va recorriendo todo el cuerpo como un masaje relajante por la zona del abdomen, el tórax y alrededor de los omoplatos. Luego deja que la respiración se vuelva tranquila y agradable. Libérate de tensiones y pensamientos innecesarios.

Deja que tu atención se ensanche y descubre lo liviana que puede ser tu concentración. Tu cuerpo puede estar completamente relajado mientras eres activamente consciente de la experiencia de los movimientos de tu respiración. Ahora, dirige la atención a tu frente durante dos minutos. Puede que percibas esta atención como leves punzadas, una relajación creciente o un ligero calor. Mantén un rato la concentración implacablemente fija en las sensaciones que tienes en la frente, para luego ampliarla hasta experimentar la presencia de todo tu cuerpo.

Cuando sientas que ya puedes ir terminando, mantente inmóvil en la misma postura mientras abres los ojos. Siente que la quietud no solo existe cuando los tienes cerrados, no se da únicamente en un estado de «hacia dentro», sino que, aun con los ojos abiertos, persiste. Siéntelo estando completamente despierto.

Siente tu cuerpo en quietud.

Siente tu mente en quietud.
En silencio. Quieto.

En su texto *De la brevedad de la vida*, el filósofo Séneca dice: «De la vida es escasa la parte que vivimos». Para mí, la quietud corresponde a esa parte, y en las pausas aflora de manera increíblemente clara. Y cuando lo experimentas de forma cada vez más profunda, la única reacción que parece apropiada es el agradecimiento.

Quietud en la compasión

MI FAMILIA ESTÁ REUNIDA Y SENTADA en un estrecho círculo sobre una alfombra de color vino en una sala del monasterio de Shechen, en las afueras de Katmandú, la capital de Nepal. Aquí dentro encuentras todos los símbolos budistas que existen, e iconográficamente se subraya con claridad cuáles son los antiguos maestros que han llevado la tradición del monasterio hasta el punto en el que se encuentra a día de hoy. El peso que se le da a la historia es más que palpable en una veneración muy acentuada.

Nuestro círculo lo cierra Tulku Jigmey Samten, un amigo que pertenece al pequeño grupo de maestros budistas *especiales*, que en sus primeros años de vida son identificados por los doctos del monasterio. De ellos ha recibido el título de «Tulku». Nos explica que desde niño había deseado vivir como monje, y lo mucho que le decepcionó que sus padres consideraran que sería más apropiado que estudiara en una escuela normal y corriente. Después de la educación básica, le fue fácil elegir, y ahora ya hace muchos años que convive con otros cuatrocientos monjes en un monasterio que de ninguna manera está aislado del mundo exterior. De día se oye el murmullo del tráfico lejano, de los coches que avanzan dando botes por caminos que apenas se pueden considerar como tales. De noche, los perros del barrio ladran en un animado diálogo de saludo-respuesta, que no cesa hasta que vuelve a despuntar la mañana. Me han tenido despierto muchas noches y me he dado cuenta de su ritmo circadiano invertido cuando veo ahora a varios de ellos profundamente dormidos junto a los muros exteriores del monasterio.

Jigmey responde tranquilo a la pregunta que mis hijas le han formulado de si él también siente estrés alguna vez: «¡Desde

luego! El estrés y las emociones negativas están ahí. Son de lo más natural».

Incluso en el monasterio hay motivos de distracción y muchos de los monjes cuentan con teléfono móvil, «el milagro de nuestro tiempo», como los llama Jigmey. Dadas las circunstancias, los mayores del monasterio han defendido que se permita tener «teléfonos viejos en blanco y negro», sin todas las funciones modernas. Pero la propuesta fue rechazada por votación, pues muchos monjes quieren estar disponibles en las redes más famosas, como WeChat, Facebook y YouTube. Varios de los monjes intentan burlar las normas del monasterio de forma regular, y un móvil puede ocultarse fácilmente en el traje de monje y acompañarlos dentro de la sala de enseñanza. «Los *smartphones* nos convierten en sirvientes — dice Jigmey— . Me interesan las nuevas tecnologías y me impresionan, aunque si tengo que ser sincero, a veces también me entran ganas de coger mi teléfono y tirarlo lo más lejos posible.» Mientras Jigmey nos muestra el lugar y nos habla de las hermosas estatuas de la sala — Avalokiteshvara, la representación de nuestra compasión interior— , yo miro de reojo por la fina mosquitera de malla metálica. Fuera veo a uno de los monjes más jóvenes fintar a una defensa un tanto insegura. Patea y manda el balón a la esquina inferior izquierda. Rozando el interior del palo. ¡Buena! Una breve celebración. La tela burdeos del traje del monje que ha marcado ondea a la luz de los primeros rayos de sol cuando alza el brazo derecho en un gesto de satisfacción. La alegría es palpable. Vivimos bajo el mismo sol. La misma felicidad, los mismos obstáculos que superar y el mismo deseo de conexión y sentido. Pero aquí hay una diferencia, y seguimos escuchando atentamente a

Jigmey: «Para poder gestionar la ansiedad, la preocupación y el estrés cuando llega, tienes que practicar y prepararte, teniendo una motivación a la que puedas volver una y otra vez. La motivación que empleamos aquí, en el monasterio, consiste en desearles el bien a otras personas. Puede consistir en rituales más cortos que hago por la mañana y por la tarde, que me dan paz». Meditar en la compasión es, en el contexto budista, un fundamento que sirve de base para toda meditación. Una compasión caracterizada por la sabiduría, en tanto que cultivamos una comprensión de por qué existe el sufrimiento y de cómo se puede gestionar cierta situación de forma realista. La compasión se convierte en un catalizador para actuar lo mejor que podamos, pero también en la capacidad de aceptar nuestras limitaciones y no preocuparnos por aquello sobre lo cual no podemos influir.

Jigmey continúa: «En pocas palabras, motivas tu mente y la diriges en una dirección positiva. El método consiste en reflexionar sobre buenas intenciones hacia los demás y hacia uno mismo. Simplemente, les deseas el bien a los demás sin ninguna finalidad. Probad, intentad hacerlo dos veces al día, unos cinco minutos cada vez».

Conectarse con la quietud. Estar preparado. Entrenar nuestro yo interior, de la misma manera que muchos de nosotros dedicamos tiempo a entrenar nuestro cuerpo. En el método budista se le da mucha importancia a ejercitar la compasión. Durante la jornada, los monjes tienen la tarea básica de teñir de voluntad bondadosa cada uno de sus actos. Cada mañana, cada hora, cada respiración, es una nueva oportunidad. Lo impregna todo y toma forma en el día a día.

«Si haces estos ejercicios de forma regular, adquieres una nueva estructura que en algún momento de la vida te será de gran ayuda. Hace la vida más fácil. Tú te sientes mejor, los demás se sienten mejor y las emociones negativas se vuelven más manejables», continúa Jigmey mientras salimos a la fría tarde.

Un monje pasa cabizbajo por nuestro lado en una meditación en movimiento. Unos metros más allá hay un pequeño grupo de monjes que no se percatan ni por un segundo de nuestra presencia. Están reunidos alrededor de un monje mayor. Lleva algo en la mano. En la tenue luz, la pantalla del móvil ilumina sus caras como si estuvieran mirando un fulguroso tesoro.

La oscuridad deja caer su espeso manto sobre el monasterio. Regresamos con ayuda de la linterna de los iPhones a nuestro hospedaje temporario. Un perro mestizo pasa silencioso junto a mi pierna y me hace dar un respingo. Unos minutos más tarde se oye el primer ladrido en el anochecer. La respuesta llega de inmediato desde un punto lejano. Y yo que quería dormir bien esa noche.

Mindfulness en el día a día

EL *MINDFULNESS* CONSISTE en cultivar la capacidad de estar deliberadamente presente y en calma. Y esto me invita a pensar que contemplar la vida como una secuencia de instantes puede brindar una nueva perspectiva. En cada uno de ellos hay un sentido implícito. Lo automático y habitual se ve sustituido por una experiencia de la realidad. Es una atención clara e incolora que crea no solo nuevos matices, sino también la sensación de verte extraído de tu propia experiencia del Yo.

Estoy en Blekinge en el mes de julio. Los días se van sucediendo poco a poco, uno tras otro, con un estilo mediterráneo. En los cardos azules que hay delante de la escalera del porche de nuestra cabaña de verano, los abejorros se van dando el relevo a un ritmo frenético. Es imposible contar cuántos hay. Tenemos la puerta abierta de par en par y los sonidos del jardín se cuelan dentro de la casita de madera.

Estoy fregando los platos cuando, de pronto, caigo en la cuenta de que puedes fregar de muchas maneras. Puedes hacerlo como si fuera algo que quieres terminar enseguida para pasar cuanto antes a la siguiente actividad. O bien, en una relación de pareja, verlo como un eterno regulador de igualdad en el que la persona que friega sabe muy bien cuándo le toca a él o ella, y cuándo no. También puedes llevar a cabo la tarea de fregar con una actitud negativa, como si fuera una actividad que es en sí una inútil pérdida de tiempo, en donde lo único que cuenta es el objetivo final.

Otra manera de fregar los platos, más interesante, es prestando atención exclusiva a la acción. Puede comenzar con algo tan banal como escuchar el sonido del agua que va llenando el fregadero, aspirar el aroma del jabón de

lavavajillas y sentir la temperatura del agua en la piel. Sin duda, es una forma un tanto peculiar de fregar, pero aquí no hay negatividad y es lo opuesto a esa premura en la que una pequeña parte de nuestro tiempo desaparece de facto y se pierde sin remedio.

Porque en las prisas estás en el futuro, en tu pasado o tan solo en las sombras de la ausencia.

Inspirado por la descripción del monje zen — cómo algo tan simple como tomarse una taza de té con la presencia adecuada ahuyenta la soledad— , y por un estudio en el que personas que han llevado a cabo una actividad cotidiana con la intención y conciencia correctas han visto reducido su grado de estrés y nerviosismo en un veintisiete por ciento, me siento reforzado en mi propia exploración del día a día.

Tras asumir la tarea de fregar los platos más o menos cada día durante las semanas de vacaciones, me percaté de la calma creciente cuando me concentraba más y más en los detalles del fregado. Me di cuenta también de que el contenido de la tarea era prácticamente irrelevante en relación al resultado de la experiencia.

Una familia que vive apretujada en una cabañita de verano genera mucha vajilla sucia. El agua caliente es limitada y el espacio de la cocina, reducido.

Enseguida ideé un claro orden para fregar los platos en el que cada cosa se colocaba en un sitio asignado. Procuraba mantener limpias las superficies a mi alrededor y luego ejecutaba cada movimiento con un ritmo tranquilo, cada día exactamente igual. El factor repetitivo era un componente importante.

Descubrí la importancia de no encallarme nunca en la cantidad de platos que tuviera delante para fregar, porque cuando lo hacía, las resistencias se reforzaban en el acto.

Podían percibirse emociones negativas y se me hacía aún más importante terminar, en lugar de solo fregar. Independientemente del tamaño de la montaña de vajilla sucia, la estructura y el método deben seguir siendo los mismos. Así, la presencia se centra tan solo en las partes: primero, cada pieza de cerámica está sucia, pero con movimientos obedientes y un poco de agua, la suciedad se diluye y la cerámica vuelve a relucir limpia. La cerámica se pone a secar y luego se prosigue con la siguiente pieza.

En momentos en los que te sientes alterado, enfadado o agitado por alguna emoción y te resulta difícil separar los pensamientos, un ejercicio diario como este puede ser lo que disipe las preocupaciones. Doblar la ropa, clasificar cosas, ordenar la semana entrante o fregar los platos. En una situación así, la tarea se vuelve clarísima y fácil de llevar a cabo. Estar presentes en una sencilla tarea cotidiana se torna un camino hacia la paz interior que te trae de vuelta a un estado de calma y sosiego.

Una vez que estaba todo fregado, me sentía bien. Había estado totalmente presente durante ese rato y había empleado el tiempo según iba avanzando. Había tenido control sobre la situación, y cada fase que componía el acto de fregar se había convertido en apoyo y protección contra la divagación mental y emocional. Como si, en una vida apresurada, hubiese vuelto a recuperar el control. Otra experiencia importante fue que el punto final, el término de la actividad, prácticamente no tenía lugar; la actitud de estar presente impregnaba también las actividades a las que me dedicaba después de fregar los platos.

En todo había una presencia consciente. Sin comienzo. Sin final. En otras palabras, yo mismo podía elegir si me gustaba fregar o no.

La idea de que en el corazón de cada persona late su propia capacidad de elección es una máxima del budismo a la que me siento aferrado. La elección consiste en escoger lo positivo o lo menos positivo, lo bueno o lo menos bueno, el amor o la ausencia de amor. Fregar tus platos es algo trivial y no pretendo sugerir bajo ningún concepto que es siempre fácil hacer este tipo de elecciones en todos los aspectos de la vida. Hay momentos en los que emociones como la desesperanza son la única reacción viable. Pero si escuchas lo suficiente y estás dispuesto a permanecer presente en eso que estás experimentando como una resistencia o un obstáculo para tus planes interiores, emerge una interface entre la vivencia de las emociones y tu posible reacción, y el estado emocional en el que te has sumido.

Porque todos nos encontramos con algún tipo de dolor en nuestro día a día. Incluso algo nimio puede desencadenar una intensa tormenta emocional en nuestro interior, y en ese instante no tenemos total dominio sobre nuestra reacción. Es natural. Pero es en el paso siguiente donde tenemos la oportunidad de hacer una elección. Ahí es cuando podemos prestar atención y estar preparados para hacernos responsables, si en el camino de la transformación invitamos a la compasión y a la aceptación como compañeras. Así, incluso algo tan banal como fregar los platos puede resultar sanador.

Un respiro

«NO PUEDO RESPIRAR», dijo una vez una alumna de uno de mis cursos de yoga y meditación. La situación estaba muy lejos de ser una emergencia clínica, y desde luego que podía respirar. Sin embargo, lo que sí era totalmente real era la sensación que tenía de que su respiración era superficial e insostenible, y de que tenía serias dificultades para respirar profundamente y así conseguir que la respiración le infundiera una sensación agradable en el cuerpo. Además, ya llevaba cierto tiempo arrastrando este malestar, que incluso había ido en aumento hasta convertirse en un problema. La respiración se da de forma automática, independientemente de si estamos presentes o ausentes. En nuestro día a día, pocas veces, y solo brevemente, pensamos «estoy respirando». Pero cuando perdemos el control por completo de cómo respiramos y lo que se normaliza es una respiración acelerada, el riesgo de estresarnos se dispara y podemos sentirnos llenos de una desagradable sensación de atosigamiento.

Hay una buena razón por la que los libros como el que tienes en las manos insisten — casi hasta la saciedad— en el significado de la respiración y su poder innato de actuar como suero contra el estrés. La respiración regulada tiene un efecto positivo en nuestro corazón y, mediante el nervio vago, las respiraciones profundas mandan una señal al cuerpo para que se tranquilice y se relaje. La práctica de este tipo de técnicas de respiración ha estado presente largo tiempo en la tradición del yoga, y conocer algunas de ellas puede brindar un apoyo efectivo en el día a día para gestionar mejor situaciones estresantes.

Existe una instrucción que te puede conducir a

experimentarlo y es tan simple que puedes aplicarla en este mismo momento. Mientras sigues leyendo tranquilamente, trata de prolongar un poco las respiraciones por cada ciclo de inhalación y exhalación que completes. Independientemente de si coges aire por la nariz o por la boca, puedes experimentar el efecto de la respiración en el cuerpo. Cuando llegues al final de este párrafo, repite los siguientes pasos:

Inspira una tercera parte de tu capacidad pulmonar y haz una breve pausa. Repite y haz otra pausa. Luego haz una inspiración completa y, una vez que tus pulmones se hayan expandido del todo, retén el aire un instante.

Luego suelta el aire y repite los tres pasos hasta que hayas vaciado los pulmones por completo. Intenta mantener el cuerpo relajado y repite todo el ejercicio unas tres o cuatro veces.

En estado pasivo y de meditación, usualmente hago unas seis o siete respiraciones por minuto, mientras que en una situación de estrés hago entre quince y veinticinco respiraciones. En momentos de tranquilidad, experimento la respiración como una ola profunda más que como un movimiento rápido de entrada y salida de aire. Cada parte de la respiración afecta de manera notable tanto al cuerpo como a la mente. Zambullirme en ella me brinda la posibilidad de experimentar la quietud prácticamente en cualquier momento. Semejante situación podría incluso considerarse una técnica en sí: «meditación refleja». Si experimento emociones inmediatas de estrés y preocupación, mi atención se dirige a la respiración profunda como por acto reflejo. Igual que un deportista recurre a un detonante para alcanzar cierto estado en un momento dado, cuando se lo juega todo, un disparador del estrés puede ser un activador cotidiano para redirigir la atención hacia aquello que nos tranquiliza.

Esta técnica me acostumbró a reconvertir lo negativo en algo positivo. Cuando comencé a experimentar con la meditación refleja automática pude darme cuenta de que, al cabo de unos meses, se daba por sí sola, sin que me diera tiempo de reaccionar de forma premeditada. La quietud llegaba como por acto reflejo.

En una entrevista en directo de 2017, Hillary Clinton explica con entusiasmo cómo la «respiración alterna por la nariz» la ha ayudado a mantener la calma y darle consuelo durante el intenso período que culminó con su derrota electoral: «Cuando estás sentada con las piernas cruzadas en tu esterilla de yoga e intentas realmente respirar hondo, retener el aire y luego soltarlo en una exhalación larga, es muy relajante».

La práctica que Hillary Clinton describe es un ejercicio específico que en sánscrito recibe el nombre de *Nadi Shodhana*. Durante el ejercicio, tapas primero un orificio de la nariz con los dedos y luego el otro, mientras el aire alterna su salida por una u otra fosa nasal. Algunos de los efectos conocidos de esta práctica son que reduce la frecuencia cardíaca, así como la presión arterial. Resulta muy beneficioso que técnicas tan sencillas como esta estén al alcance de todo el mundo. Mientras los escépticos fruncen la nariz y argumentan que es una actividad que no tiene sentido, puramente sintomática de los tiempos que corren, un mar de practicantes da fe de un valioso contenido invisible que los hace sentirse llenos no solo de calma sino también de fortaleza. La respiración es la puerta que lleva a la quietud, tanto en el cuerpo como en la mente. Alguien que siente que ya no está en contacto con su respiración tiene la posibilidad de recuperar esta conexión. Puede ser un primer paso hacia una quietud inamovible.

Nadi Shodhana

Siéntate o estírate en una postura cómoda. Dobla los dedos índice y corazón de la mano derecha hacia la base del pulgar. Coloca el pulgar derecho sobre la aleta derecha de la nariz y tapa el conducto. Inspira profundamente, una bocanada entera por el orificio izquierdo de la nariz, y acto seguido tapa el orificio izquierdo con los dedos anular y meñique. Retira la presión del pulgar y exhala por el orificio derecho. Luego, coge aire por el orificio derecho, acto seguido tápalo con el pulgar y retira los dedos del lado izquierdo. Repite por lo menos cinco veces en cada lado.

Sentir seguridad en el cambio

EN MI DÍA A DÍA, cuando hago un alto en pleno ajetreo, a veces es como si me trasladara a la última fila de una sala de cine y pudiera ver mis pensamientos y emociones reproduciéndose sobre la pantalla.

A veces la película es emocionante; a veces, bastante aburrida. Lo más habitual es que trate de algo que me hace feliz y que me gustaría que durara para siempre. No pocas veces ocurre algo repentino — una punzada de preocupación, una sensación de incomodidad— y deseo que alguien pudiera interrumpir la cinta. Pero la película sigue proyectándose en una serie infinita de episodios, y una de las cosas que aprendo es a confiar en el cambio a largo plazo.

Meditar conlleva hacer que tu interior sea firme. Firme en el sentido de entender que la mente es activa por naturaleza. Uno puede entonces permanecer firme y evitar quedarse atrapado en las secuencias de la película. Puedes experimentar una claridad que sea estable tanto frente lo positivo como frente lo negativo, sin que por ello tu mundo zozobre. Puedes experimentar el mecanismo mediante el cual una emoción toma forma y se desvanece.

Tal como dijo el monje trapense Thomas Merton: «Una de las leyes más extrañas de la vida contemplativa es que en ella no nos sentamos y resolvemos nuestros problemas, sino que los soportamos hasta que se resuelven por sí solos de alguna manera».

Porque una faceta de la emoción es, precisamente, que puede asirnos con mano firme, sujetarnos y llevarnos en distintas direcciones. Independientemente de que queramos o no. La otra cara de una emoción es que se transforma. Cambia constantemente. Podemos probarlo juntos. Céntrate en algún pensamiento o sentimiento que surja en tu consciencia. Trata

de seguirlo un buen rato sin perder el contacto. Prolongarlo abre espacios y huecos entre las emociones, que nos aportan una nueva aproximación para gestionarlas.

El otro día me llegó un correo electrónico. Mi jornada laboral había terminado hacía varias horas y, por un momento, sopesé la posibilidad de no abrirlo hasta el día siguiente. Pero elegí abrirlo. Era breve, pero había algo en el tono — la elección de palabras y el estilo un poco tajante y frío— que desencadenó toda una serie de emociones en mí. Era un correo de trabajo y hacía referencia a una reunión que había tenido lugar ese mismo día. Las palabras me generaron sentimientos de indignación y resignación. Por un instante, incluso un enfado colérico se apoderó de mi mente.

De repente ya no tenía el control, sino que me vi empujado al mundo de las especulaciones y las fantasías. Me dejé llevar por unas emociones que me instaban a actuar deprisa, con ímpetu y directamente. En mi cabeza fueron tomando forma frases tajantes y eufemismos para lo que estaba sintiendo.

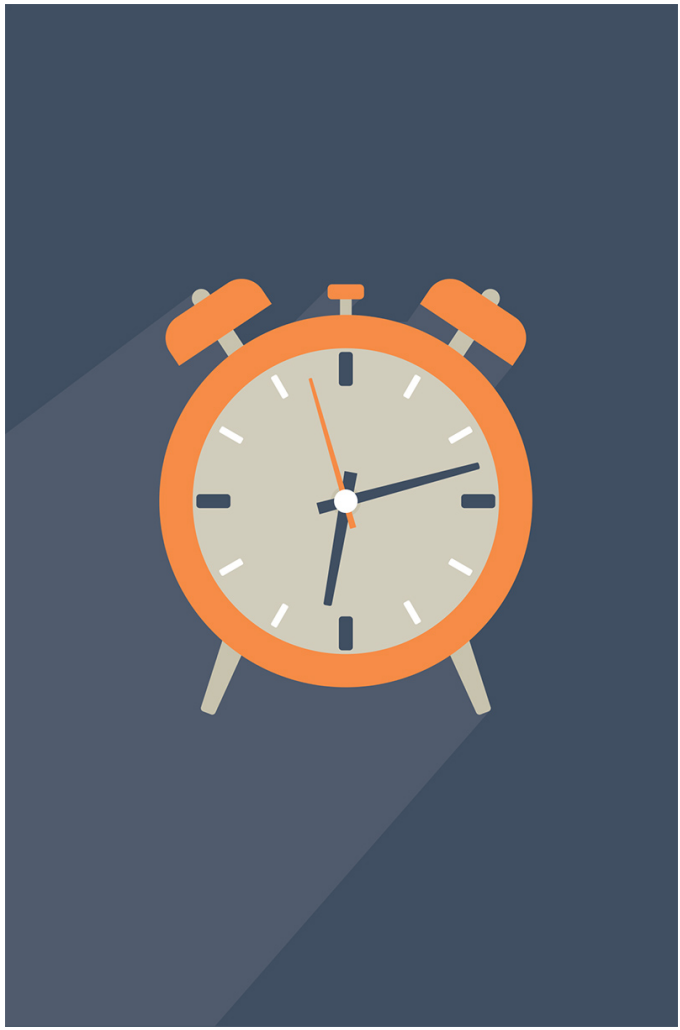
Entonces me vino a la cabeza una técnica a la que Abraham Lincoln solía recurrir. Cuando se veía en una situación parecida, redactaba lo que él llamaba «carta caliente». Ninguna de las emociones que sentía eran bloqueadas, sino que trasladaba al papel todo cuanto estaba sintiendo en aquel momento, sin hacer revisión alguna. Pero nunca enviaba la carta. La dejaba a un lado y esperaba. Aceptaba la emoción de la rabia, pero la dirigía hacia otra dirección, hasta que finalmente notaba cómo se disipaba. Al día siguiente, el presidente reescribía la carta y mandaba una versión más meditada. Entonces las palabras salían desde otro lugar en su interior. Un impresionante ejercicio de introspección, pero

también una situación en la que la primera carta podría haber tenido, cuando menos, consecuencias devastadoras.

Porque de nuevo: una de las caras de una emoción es su capacidad de apoderarse completamente de nosotros, mientras que bajo otro aspecto es susceptible de cambiar. Surge de la nada, igual que una ola se yergue del mar para, después de romper contra la playa, regresar a la masa de agua. Nunca más se la podrá considerar como una parte aislada.

Cuando te sientas y no haces nada, puedes tener la sensación de que una sucesión de olas han roto en la playa. Olas que después han vuelto a mezclarse con el resto del agua. La pausa entre las olas emocionales se torna cada vez más tangible, y sientes la quietud como un núcleo muy profundo dentro de ti. En lugar de mirar para otro lado, te vuelves hacia ella, sabiendo que después de esas emociones vendrán otras nuevas, que también van a cambiar.

A lo mejor piensas que deberías dejar de ser tan emocional. No es así. Forma parte de tu personalidad. Por supuesto que puedes seguir alegrándote, lamentándote, riéndote, puedes dejar que la buena música te ponga la piel de gallina, participar de la pasión amorosa. Pero la diferencia es que no hace falta que nos dejemos llevar por todas y cada una de nuestras emociones. Podemos elegir. Tomar conciencia de esto puede aliviar mucho tu día a día. Cuando, de esta manera, la mente se ha vuelto más estable, incluso las emociones que no son bienvenidas pueden convertirse en un trampolín hacia la alegría, la confianza y la seguridad duraderas.



Cambios en el día a día

EN EL ESTANTE SUPERIOR de un mueble de la cocina de mis padres había una gran caracola blanca. Cuando pegaba la oreja a ella podía oír un intenso zumbido. Como si el mar hubiese subido a tierra firme y se hubiese aferrado a las paredes interiores de la caracola. Cada vez que iba a visitarlos a Escania, la provincia más sureña del país, me ponía de puntillas para poder bajar la caracola del estante. Con ganas de escuchar. La experiencia era siempre igual de inesperada. El zumbido allí dentro me evocaba la imagen de un mar tempestuoso sin horizonte, con olas tan intensas que la dinámica sonora se entremezclaba hasta conformar un sonido circular y uniforme. Un sonido de una persistencia casi ensordecedora se precipitaba por mis canales auditivos, haciendo que todos los huesos de mi oído vibraran. Aunque al final alguien me contó a qué se debía el fenómeno — «yo te lo explico»— , me hechizaba; muchas veces me quedaba allí, de pie, eclipsado por la experiencia de que todo parecía quieto y en silencio. El silencio también se podía hallar en el ruido, y para una persona inquieta, quizá resultaba más fácil encontrarlo justo ahí.

El niño no necesita ninguna continuidad; más bien todo ocurre cuando ocurre, y lo que está disponible cobra vida y nunca se le exige un sentido. Pero el juego se acaba convirtiendo en una actividad más seria, y la capacidad del niño de estar en el aquí y el ahora se pierde enseguida. En esta época de conexión permanente, es como si nos apartaran a tirones cada vez más fuertes del ahora. Da la sensación de que estamos progresivamente más desconectados.

Me quedó muy claro cuando, hace cosa de un año, decidí hacer algunos cambios menores que tuvieron un enorme e inesperado impacto. Al igual que todo el mundo, suelo estar muy conectado, algo que es enriquecedor y entretenido de

diversas formas. Pero un mejor conocimiento de cómo los agentes digitales, con ayuda de varios disparadores del sistema de recompensa del cerebro, trabajan activamente para hacernos actuar de cierta manera, me ha vuelto más vigilante. Mientras la arquitectura digital muestra una quimera de la libre elección, nuestro cerebro es secuestrado sin que nos demos cuenta siquiera. La combinación de una interfaz inteligente y la ciencia conductista hace que nuestra actuación en algunos de los mayores ruedos digitales esté, en gran medida, predeterminada. La supuesta libre elección se vuelve una limitación. Pero no solo eso: no siempre nos sentimos en paz con las elecciones que hacemos.

Según estudios estadounidenses, usamos nuestros teléfonos móviles una media de 4,7 horas al día, de las cuales la mayor parte se gasta en las redes sociales más grandes. En otro estudio, realizado en base a doscientas mil personas y llevado a cabo por el Centre for Humane Technology, se puede ver que más de la mitad de los participantes decían estar insatisfechos con la manera en que invertían ese tiempo elegido libremente en plataformas digitales. Una elección propia ha generado un comportamiento difícil de romper y, peor aún, comporta un sentimiento de culpa. Seguimos consumiendo pese a no tener hambre. Drogados con diseño inteligente. Cada vez más desconectados. Cada vez más ausentes.

Decidí crear espacios y franjas horarias en mi casa. Un *ayuno tecnológico* para descansar los músculos cerebrales.

Lo primero que pasó fue que tomé más conciencia del paso del hacer al ser. El paso entre el entorno exterior y el interior. Cuando llegaba a casa quería marcar un límite claro y

detenerme un momento para dejar de lado aquello que me podía generar distracciones. Comencé a dedicarme activamente a «no hacer nada», por ejemplo, a sentarme un rato en un sillón cómodo y solo reflexionar. Un sitio donde dejar atrás la jornada transcurrida. Quizá un pensamiento de cierre para algo que me había quedado dando vueltas en la cabeza y requería ser llevado a una conclusión. Pero también para estar presente con mi familia.

Hay una gran diferencia entre esto y llegar a tu casa pero que la mitad de ti siga en el mundo exterior. Si tienes hijos, la notarán en la manera en que los escuchas.

Todavía más importante fue el hecho de que comencé a apagar el teléfono y el ordenador más temprano cada tarde, y a encenderlos más tarde cada mañana, y a no meter ningún aparato electrónico en el dormitorio. Para hacer posible esto último, me compré un despertador analógico. Sí, todavía existen, y funcionan divinamente.

El efecto fue inmediato y fantástico. Cuando hacía a un lado los dispositivos digitales, se liberaban grandes espacios de tiempo, más de los que se podían medir de forma eficaz. No solo me di cuenta de la cantidad de tiempo libre que me habían estado robando las pantallas, sino también de la cantidad de tiempo mental que le dedicaba luego, cuando le daba vueltas a lo que había experimentado durante el rato frente a la pantalla.

Cuando alguien en casa reclamaba mi atención, ya no tenía que pedirles que esperaran un momento, ni me provocaba cierto grado de irritación que había llegado a sentir. Durante la primera época, el impulso seguía presente. La mano que se alargaba hacia un teléfono sin que hubiera siquiera una idea clara de lo que pensaba hacer con él.

Por las noches me volvieron las ganas de entretenerme con

alguna lectura a la hora de acostarme. Sin duda, leer un libro no deja de ser una manera de ocupar el tiempo, pero de una forma totalmente distinta a pasar horas infinitas navegando por internet. Un libro tiene un capítulo final y una cantidad limitada de páginas. Internet no se acaba nunca. La agradable sensación de haber terminado algo me brinda ahora un final de día bendecido, en donde el estrés está ausente. Las horas de pantalla se vieron sustituidas por intervalos de tiempo en los que la creatividad halló espacio para florecer de nuevo. Al no tener nada en especial que hacer durante más ratos, comenzaron a venirme más y más ideas. Como me ocurría tantas veces de pequeño, cuando no había nada que hacer. Mi madre, igual que muchas madres en aquella época, tenía una convicción a prueba de bombas sobre las ventajas de salir de casa en cuanto se disipaban las nubes. Recuerdo muchos momentos en los que me paseaba de aquí para allá por nuestra calle, o me sentaba en la acera con la esperanza de que, tarde o temprano, fuera a aparecer algún amigo. Puede que aburrirme fuera una de las mejores cosas que me haya podido pasar. Estar aburrido es un trampolín para la creatividad. Al menos los investigadores llegaron a esta conclusión en un estudio británico en el que les pidieron a los participantes que ejecutaran y terminaran tareas claramente tediosas, como leer un listado telefónico antiguo. Después de hacerlo, se les exhortaba a lanzar propuestas del mayor número posible de usos que se le podían dar a un vaso de plástico. Los resultados indicaron que las personas que habían hecho previamente la aborrecible tarea de leer el listado habían tenido un número significativamente mayor de ideas creativas.

Otro equipo de investigadores halló fundamentos para afirmar que las personas que están aburridas desarrollan

cualidades altruistas con más facilidad. En estado de aburrimiento, surge una emoción de futilidad. Resulta que esto puede contribuir a que tratemos de recuperar el sentido, por ejemplo haciendo una donación de sangre o de dinero para la beneficencia.

Descansa las manos

EN EL DÍA A DÍA solemos tener las manos ocupadas. Por el momento, los teléfonos y ordenadores dependen en gran medida de nuestros movimientos con las manos o dependen de su apoyo cuando nos estiramos para mirarlos. A veces, unas manos inquietas pueden ser señal de que se está experimentando estrés o incomodidad, y en ocasiones he observado que la persona que medita no tiene reparos en rascarse con más frecuencia al comienzo de la meditación. Nuestras manos necesitan descansar.

Como un ejercicio de meditación en sí, puedes apoyarlas sobre tus rodillas, dejarlas en un estado totalmente pasivo y solo experimentar su peso leve y la superficie de contacto entre cada mano y la pierna sobre la que está. Descansar las manos se vuelve un movimiento hacia la quietud y una clara interrupción del hacer activo. Cuando las manos reposan, puedes unir las yemas del dedo índice y el pulgar de cada una. El contacto debe ser tan ligero que apenas notes que se están tocando. Centra allí tu atención y mantén la misma presión por un rato. Procura que no sea más fuerte y que los dedos no dejen de tocarse.

¿Puedes dejar que tus manos descansen un rato cada día?

Estar presente en la escucha

CUANDO HEMOS COMENZADO A CONECTAR con nuestra capacidad de parar un poco, se nos abre la posibilidad de que la calma del momento de quietud vaya impregnando gota a gota todas las actividades cotidianas.

Reflejo de esta posibilidad puede ser el aprender a escuchar de una manera nueva. Escuchar con presencia total cuando, por ejemplo, nos habla otra persona. Porque a veces, en vez de escuchar, parece que nos centramos más en preparar nuestra siguiente réplica que en asimilar lo que se nos está diciendo en ese momento. Como si ya supiéramos lo que se va a decir antes de que la frase haya terminado. La escucha profunda exige que primero callemos de verdad.

Hace muchos años me tocó estudiar el uso del lenguaje en la universidad. Nos repartieron en grupos de cuatro para hacer un ejercicio de expresión oral. Otro estudiante y yo, junto con otras dos compañeras de clase, debíamos conversar sobre qué significaba para nosotros el verano. El tema era irrelevante, pero había que grabar treinta minutos de conversación y luego transcribirla literalmente. La transcripción debía incluir todas las palabras que se decían, así como todas las partículas del tipo «ah», «sí, sí», «mmm» y «ajá». Después teníamos que analizar el texto, lo cual era un proceso doloroso. Quedó clara nuestra deficiencia a la hora de escuchar hasta el final a otra persona cuando hablaba. Descubrimos que durante el tiempo en que alguien hablaba, los otros añadíamos partículas y síes de confirmación, pero con distintas funciones. A veces eran, en efecto, una confirmación y un refuerzo positivo: «Lo que dices es interesante». Pero muchas otras no eran más que un marcador de interrupción que más bien quería decir: «Ve acabando, tengo algo más interesante que decir». Lamentablemente, éramos los dos hombres del grupo los

responsables de la mayoría de estos últimos casos.

Otra forma de escuchar es la escucha absorbente, en la que buscas contacto visual, muestras interés activo por lo que se está diciendo y animas a la persona que habla a expresar sus pensamientos. Una implicación que abre la puerta al diálogo. A partir de aquí, la escucha se puede profundizar aún más. Puede ser un acto que mitigue el sufrimiento de otra persona. Quien habla puede liberarse del peso que lleva dentro.

No tienes por qué estar de acuerdo con lo que se dice, pero aun así puedes atender con generoso cuidado, sin hacer comentarios ni corregir. Cuando sientas que quieres intervenir, quizá para dar un buen consejo, permanece en silencio y presente. Relaja la lengua y absorbe lo que te dicen como si fueras una esponja. Esto puede tener un efecto curativo para quien habla, y a veces eso es más valioso que los buenos consejos y las observaciones inteligentes.

Pruébalo la próxima vez que hables con tu hijo o tu hija, o algún amigo o amiga. Apaga el teléfono y adopta la postura quieta del oyente. Piensa que la persona que te está hablando tiene que poder llegar al punto y final a su propio ritmo. Luego, haz una pausa antes de contestar, en caso de que sea necesario dar una respuesta. Escucha las palabras de tu interlocutor alzándose en el silencio. Óyelas disiparse. Volver al silencio.

Tal como se dice en una recitación budista:

«Debemos practicar el escuchar de manera tan auténtica que podamos oír lo que la otra persona está diciendo, pero también lo que queda sin decir. Sabemos que, escuchando

profundamente, podemos mitigar el dolor y el sufrimiento de quien está hablando».

Las pausas

CERREMOS ESTE CAPÍTULO con un último ejercicio. Lo único que te pido es que prestes más atención a las pausas entre mis palabras.

Escucha el silencio. Experimenta el silencio entre las palabras a medida que las pausas se van volviendo más y más largas.

Aquí en este intermedio están
el silencio

y

la quietud

que

buscas.

II.

La naturaleza

Un árbol en mi patio

UN RAMAJE, una fina capa de nieve en las horquillas, nuevos brotes de invierno, incluso un nido de pájaros abandonado. Pese a vivir lejos de la naturaleza salvaje, puedo contemplar el viejo arce que crece en nuestro patio con la misma admiración que podría experimentar si estuviera perdido en el bosque. Un atisbo de algo mayor, simplificado, y al mismo tiempo, una expresión de fragilidad. Si fueran a quitarlo, ya no tendría nada natural que mirar desde mi ventana. Solo edificaciones y ambientes creados artificialmente por el ser humano. Contemplar el árbol no solo me infunde una sensación de estar experimentando belleza, sino también un sentimiento de unión entre dos vidas perecederas. Percibo un movimiento entre la maraña de ramas, un mirlo perezoso sale casi a rastras del árbol y desaparece de mi campo visual, y como un reservorio de silencio, el tronco permanece firme y erguido mientras las ramas más finas se mecen tras el despegue del pequeño pájaro.

En la literatura del budismo zen se cuenta cómo se erigían edificios menores cerca de la naturaleza o en mitad de ella. Eran lo que llamaban espacios de reflexión y medían solo unos pocos metros cuadrados. Desde la distancia, el ojo humano apenas puede distinguirlos, están resguardados bajo un árbol o fundidos de alguna otra manera con el paisaje. El interior de estas pequeñas casas es minimalista, disponen solo de algunos muebles y accesorios. Más bien habría que contemplarlas como parte de la naturaleza. Quien se meta dentro de una podrá ver las hierbas y la vegetación creciendo en el suelo, y gracias a esta cercanía se tiene la sensación de estar viviendo también sus vidas.

La sensación de unidad con lo exterior se refuerza mediante el suelo, que está al mismo nivel que el terreno natural. Una

estructura que en la medida de lo posible desdibuja la línea de separación entre la naturaleza y la persona. «En verdad, hay una profunda y excepcional satisfacción en esta sensación de unidad entre tu propia vida perecedera y la vida perecedera de otros seres terrestres», tal como el escritor John Cowper Powys describe la relación de codependencia entre el ser humano y la naturaleza.

Estar cerca de lo que crece es para mí tranquilizante en todas sus formas, y un remedio contra la fatiga y la sobrecarga. Parece ser una simple opinión generalizada, pero es algo que también ha obtenido su respaldo científico.

Varios informes de investigación revelan los efectos sanadores de la naturaleza. Quizá sea por el hecho de vivir en un entorno dominado por el asfalto que estos estudios me llaman un poco más la atención. En la Escuela de Medicina de la Universidad de Exeter se hallaron, tras analizar los datos de una masa crítica, claras conexiones entre la proximidad a un área verde en que los ciudadanos vivían con mejoras en la salud psíquica a largo plazo. Las mejoras en la salud se mantenían estables durante un plazo de tres años.

Otros estudios muestran que el cerebro reduce su nivel de estrés cuando nos hallamos en entornos naturales. Incluso estar de forma pasiva en una zona arbolada o con césped nos tranquiliza y tiene un efecto positivo y fortalecedor en nuestro organismo.

Hasta aquellas personas que no pueden salir a la naturaleza pueden verse positivamente afectadas. En un centro penitenciario de Oregón, un equipo de investigadores estudió cómo reaccionaban los internos a la proyección de vídeos sobre la naturaleza. Participaron dos grupos de 24 individuos cada uno. A un grupo se le brindó la oportunidad de hacer

hasta cinco sesiones de entrenamiento físico a la semana, mientras el otro, aparte de entrenar, también tenía que ir a una sala especial para ver un documental sobre la naturaleza de 45 minutos.

Midieron el estado anímico, los niveles de estrés y el número de incidentes violentos durante un año entero. El resultado fue llamativo. Los internos que habían participado de las proyecciones de documentales sobre la naturaleza se sentían más tranquilos, pero lo que resulta más significativo es que durante el tiempo que duró el estudio su participación en conflictos violentos se redujo en un 26 por ciento.

Cuando, en mitad del ruido y los gases de escape, nuestros sentidos captan el silencio de la naturaleza y sus matices, recuperamos nuestra entereza. Requiere muy poco esfuerzo; se trata de prestar atención al silencio por un momento breve.

Y cuando te dejas empapar por él, el silencio no te exige nada a cambio. En lugar de correr de un lado a otro, prefiero no irme a ninguna parte y así poder encontrar el silencio en el arce que crece delante de mi ventana. El anciano tronco se yergue hacia el cielo con una silueta de ramas. La mañana ya ha pasado a ser primera hora de la tarde y, en la oscuridad, veo un par de palomas posadas en unas ramas más gruesas. Un torrente de silencio parece atravesar sus cuerpos inmóviles.

Un poco más lejos puedo oír la ciudad.

Pero la naturaleza está presente mucho más cerca.

En un solo árbol solitario.

Un movimiento hacia la quietud

COJO LA LÍNEA VERDE del metro en dirección oeste. El trayecto desde mi casa, en el centro de Estocolmo, hasta mi destino no se prolonga más de veinte minutos. Poco a poco, el tren sale serpenteando de la urbe, pero no hay nada durante mi viaje que me recuerde adónde me dirijo: las edificaciones no ralean, el volumen del tráfico no se reduce, más bien aumenta tan pronto volvemos a ver la luz del día, al salir de los túneles. El movimiento, en relación con lo que está quieto, se torna constante.

Tras un breve paseo desde la estación, me veo caminando por el sendero de una reserva natural. El cambio es, cuando menos, curioso. Los pasos apresurados y torpes no tardan adquirir una creciente conciencia del suelo que pisan mis pies. Raíces, piedrecitas que sobresalen y algún que otro insecto que cruza el sendero como una flecha. Encuentro un ritmo acompasado y luego empiezo a caminar de verdad, una marcha natural en la que soy consciente de cuándo desplazo un pie hacia delante y cuándo y cómo lo apoyo en el suelo.

Mi torso se ve afectado por la plasticidad de mis pies sobre el terreno y se siente más relajado, y mis sentidos se abren a los olores y a los sonidos. Hasta este momento no he dejado del todo atrás la ciudad para llegar realmente al bosque. Los árboles se yerguen a un lado y al otro, las bóvedas se van abriendo una tras otra hacia las profundidades del bosque. Bóvedas creadas por la vegetación, y cuando miras dentro de una resulta admirable cómo bloquean la luz para crear una densa penumbra. Hoy prácticamente no encuentro a ningún otro ser humano en este sendero en medio de la naturaleza, y sigo avanzando un rato más, noto que una brisa salida de la nada me refresca la cara, el aire que entra y sale por los orificios de mi nariz.

El ritmo constante de mis pasos y la frecuencia de mi

respiración hacen que no se me cruce ningún otro pensamiento. Me resulta tan evidente cómo y cuándo la perspectiva cambia y pasa a ser un reflejo directo de la calma de la naturaleza. Es como si pudiera despojarme de mi pesado equipaje del día a día y dejarlo al borde del camino, y seguir adelante en compañía de la brisa.

Si alguien tuviera que poner un ejemplo de un sitio donde haya silencio, el bosque sería uno evidente. Pero la realidad es casi lo contrario: si te agachas a la altura de la hierba en un día de verano, el zumbido de los insectos voladores puede resultar ensordecedor, una polilla rebotando en una hierba de Hércules del tamaño de una mano, el siseo de las hojas de abedul. Una pausa bajo una bóveda del bosque puede suponer el descubrimiento de una experiencia sonora dinámica que solo a breves ratos permite el silencio absoluto.
Pero es otra trama agradable y balsámica de sonidos; y si quieres encontrar rápidamente la calma en el cuerpo, el arte de la meditación sonora es algo que merece la pena conocer. Es sencillo, concreto y enseguida brinda un punto de anclaje donde descansar y volver a estar presente. Alzando bien los pies y dando pasos firmes contra el suelo, me retiro a una parte un poco más oscura del bosque. En una de las cuantiosas bóvedas, la escasa luz que los árboles dejan filtrar resulta más fácil de distinguir; los rayos iluminan frágilmente las matas de hierba como marcando la presencia de algún objeto valioso en el suelo. Aquí no puedo hacerme una idea general ni poner orden visual, y no merece la pena tratar de hacer inventario del espacio del bosque en el que me encuentro. Este desorden enmarañado siempre ha conseguido tranquilizarme.

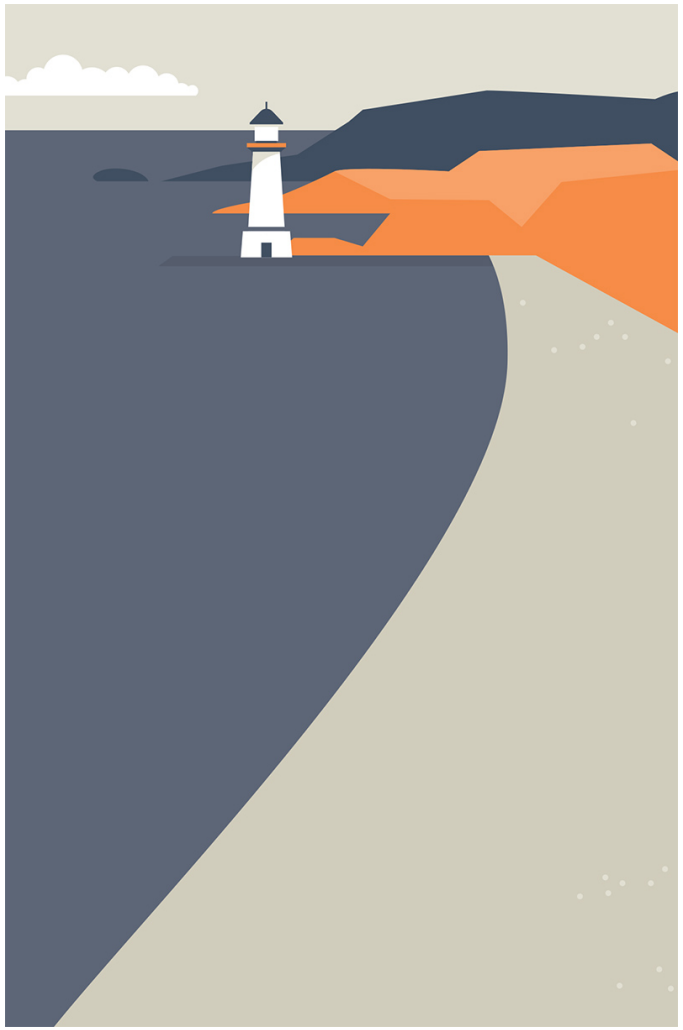
Afilo la atención con un par de respiraciones largas que luego dejo que se vayan ralentizando por sí solas hasta pasar desapercibidas. Después elijo advertir con más detalle alguno de los múltiples sonidos que oigo en el bosque: ¿es fuerte o débil de volumen, dinámico o constante, grave o agudo, potente o delicado? ¿Cómo va variando durante el rato que lo escucho? ¿Cómo viajan los sonidos? ¿De dónde provienen? ¿Adónde se dirigen?

Luego dirijo mi atención a otro sonido y repito el proceso. Capas de sonidos quedan al descubierto y entran en mi zona de atención, una por una. Al poco rato puedo ir combinando el escuchar varios sonidos al mismo tiempo o por separado, y experimentar cómo yo mismo puedo decidir dónde quiero centrar mi atención. Supone una libertad para la mente sobrecargada. Aquí, las cavilaciones del pensamiento impulsivo y aleatorio han cesado; la vivencia de los sonidos que me rodean está libre de toda cadena asociativa y me brinda una experiencia fabulosa del bosque. Los sonidos de uno en uno: el repiqueteo de un pájaro carpintero, un crescendo del viento a través de la corona temblorosa del álamo, un difuso sonido lejano que al cabo de un rato desaparece del todo, el sonido de mi respiración, muy cerca. Un mirlo susurra «Sé amable contigo mismo y con los demás». Dejo que la semilla de la compasión germine dentro de mí y pienso en cómo se describe a veces en los textos budistas el momento en que dejas de aprisionar a tu propio yo y te quedas en la percepción. En su forma más profunda, se puede vivir como un agradable intervalo, un vacío singular, como si algo se detuviera mientras todo lo demás cambia. Todavía no he logrado acercarme mucho más a esta vivencia. Pero si la he entendido bien, siempre deja algo a su paso, una plenitud

indefinida, una base que parece ser lo que siempre está quieto cuando todo lo demás se apresura y cambia. Merece el esfuerzo dedicado a la meditación, y la puerta no queda nunca más completamente cerrada. Una vez has hecho descender tu balde hasta el fondo, ya conoces la profundidad, y esta también deja de asustarte. Cuando vuelves a toparte con las alarmas y el torbellino de emociones del día a día, que a veces te confunden y que te llevan a creer que tú eres todas ellas, sabes que lo otro está ahí y que te mantiene firme.

El sonido ligero del prado, los sonidos del bosque, el sonido de la respiración y los sonidos que no tienen nombre no te exigen ninguna técnica avanzada para que te detengas un rato en lo incondicional y lo no obligado: un momento importante en el que un haz de comprensión puede abrirse paso en la persona que medita. En lugar de apegarte demasiado al disfrute, comprendes las conexiones y abrazas la belleza agridulce de la transitoriedad.

El camino de vuelta es exactamente igual de largo, pero ahora la visión es clara, la sonda de la respiración roza el fondo al final de la exhalación, los altramuces sobrecargados de flores me llaman con su rosa pálido cuando el viento los inclina. Un ave rapaz revolotea por encima de las copas de los árboles, se desliza siguiendo la corriente de aire. Y desaparece.



El punto fijo

«KVARKEN NORTE OESTE tres a ocho, Landsort noroeste dos, Golfo de Finlandia viento sur ocho a doce, esta tarde cambio a noroeste alrededor de cinco. Bahía Alemana sur siete, Báltico Sur tres a siete. A partir de esta noche, sur creciente y buena visibilidad.»

La predicción marítima va sonando monótona por la radio. Mi madre, mi padre, mi hermana y yo la escuchamos con tanta atención que la mirada se pierde en el vacío, y cada sonido indeseado es acallado al instante. Hablo de una época muy anterior a la de hacer-mil-cosas-a-la-vez; los cuatro permanecemos inmóviles en el camarote del barco. Estamos en mitad del archipiélago y en breve sabremos si mañana podremos seguir navegando o si nos tendremos que quedar en el muelle un par de días más.

«Utsira sur viento este siete, mañana creciente de uno a cuatro con buena visibilidad.» La monotonía de la voz hace que me pierda en ensoñaciones. Me imagino navegando hasta los bellos nombres que oigo: Mar del Archipiélago, Bahía Alemana siguiendo al nordeste hacia las rocas de las Islas Väder. Todos estos lugares me hacen sentir como si estuviera en casa. Sujeto la caña con firmeza para no caerme en la bañera cuando las olas golpean el casco. Voy solo en mi barco *Gypsy Moth*, empapado hasta la médula, con sabor a agua salada en la boca. Me enderezo con naturalidad para otear el horizonte, tiro de la escota del foque mientras una nueva ola ataca la proa del barco.

La voz en la radio menciona Hanö y Utklippan y la cifra del viento está por debajo del límite mágico. Mi padre y mi madre intercambian una mirada. Hemos obtenido la información que necesitamos — un suspiro de alivio— , pero

aun así permanecemos allí, escuchando la hipnótica voz. Nos dejamos mecer por el ritmo del mantra: «Harstena sudoeste cinco, mala visibilidad, Gotska Sandön viento sur siete a nueve, decreciente, Svenska Högarna y Söderarm dos, Faro Kemi nordeste cinco».

Peter Jefferson se pasó cuarenta años leyendo cuatro veces al día la previsión marítima en la radio de la BBC. Supuestamente, el hecho de que durante una emisión soltara de forma apenas audible una maldición desembocó en su despido del canal en 2009. Pero es más probable que se debiera a que a Jefferson le acababan de diagnosticar cáncer, y que su retiro fuera una decisión propia. La audiencia echó en falta su presencia radiofónica de inmediato y las reacciones no tardaron en tener lugar. Muchos oyentes llamaron para compartir anécdotas de cómo las previsiones de Jefferson los habían acunado por las noches. Casi nadie había visitado nunca los lugares que salían mencionados en sus previsiones, pero de alguna manera se habían convertido en parte de su vida. La sensación de pertenencia se convirtió en una boya donde toda la audiencia podía atracar cuando el viento se intensificaba. Hace unos años, Jefferson, tras una larga ausencia, recitó una nueva previsión marítima. Esta vez en un contexto completamente nuevo, y ya en la introducción Jefferson pronosticaba «condiciones meteorológicas singularmente tranquilas y apacibles». Una empresa estadounidense, que está detrás de una las aplicaciones de meditación más populares del mundo, había invitado a Jefferson para que leyera, en su característico tono monótono y relajado, una previsión marítima como mero ejercicio de relajación. Jefferson invitaba discretamente a los oyentes a hacer dos respiraciones profundas, bajar las revoluciones y tan solo escuchar la previsión meteorológica para lugares

lejanos. Su previsión marítima se había convertido, literalmente, en un cuento para irse a dormir.

En Suecia, en el año 2018, se le preguntó a la audiencia radiofónica si la previsión marítima debía seguir emitiéndose por Radio Suecia o no. Después de todo, son cinco veces al día, lo cual supone una inversión de varios minutos del tiempo del que dispone la radio pública. Una gran parte de los oyentes quiere mantener la cuña diaria, y alguien alega que hace las veces de «bola antiestrés» y que se convierte casi en una meditación. Otra persona dice que le resulta relajante escuchar «a un rapsoda [...] que me lee cosas que no requieren que tome un posicionamiento».

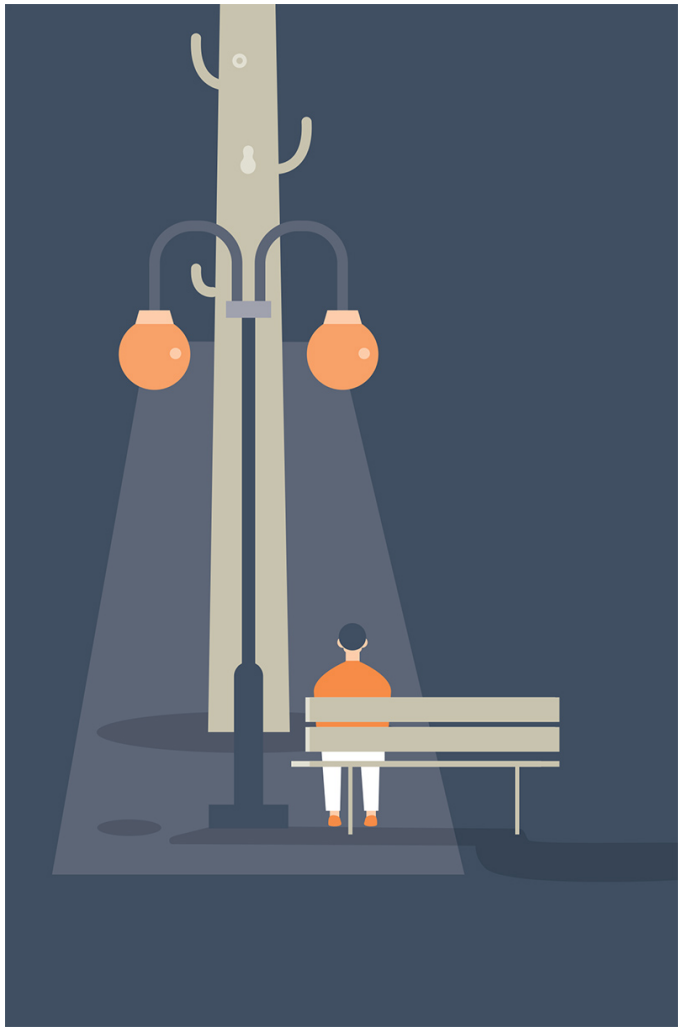
Le explico el caso a una conocida. Se le ilumina la cara y dice: «Es como escuchar poesía».

Sí, puede que haya algo en el ritmo que brinde una sensación de quietud. Quizá sintamos la pertenencia a algo más grande que nosotros mismos. Desde la distancia podemos sentir parentesco con los 209 habitantes de Utsira y con el farero que está sentado a solas en su caseta en el peñasco de Utklippan, escuchando si el crudo viento tiene alguna intención de amainar. Podríamos haber sido nosotros y empatizamos con él.

Escuchando desde la distancia, conseguimos un punto fijo ilusorio al que aferrarnos. Cuando el mundo a nuestro alrededor parece hostil y miserable, sigue habiendo algo que permanece intacto.

Todos hallamos nuestro camino a la apacible quietud. Aun cuando el viento sopla de norte a diez metros por segundo en

Fisher Bank.



El parque fantasma

HOY MI CABEZA ha estado tan llena de pensamientos que de alguna manera han logrado dominarme y sumirme en una suerte de planicie monótona. Voy de camino a casa después del trabajo y decido parar un rato a descansar. No tengo tanta prisa hoy. Reparo en lo poco que se necesita para cambiar de planes y en el fuerte impulso en sentido contrario que puede cobrar este cambio a medida que toma forma en ese momento. Para pasar de «en realidad, no tengo tiempo para hacer esto» a lanzarse y tomar una decisión, el esfuerzo requerido es ínfimo comparado con el efecto que se consigue.

El nombre mismo de este parque me llama la atención: «Parque Fantasma». Descrito como un jardín barroco, desde luego no te topas con él de manera casual a menos que lo conozcas. Arces orgullosos se yerguen con una separación adecuada, algunos de los troncos se inclinan sobre el camino y, en el banco en el que he decidido sentarme un rato, las coronas forman una techumbre de hojas sobre mi cabeza. Una sombra traza una clara línea sobre los adoquines. Una de las calles más transitadas de Estocolmo ruge a un tiro de piedra, la ciudad se niega a callar, por supuesto, pero aun así no logra nunca ahogar por completo el silencio interior. Es un día cualquiera entre semana, a media tarde, y me sorprende el gran número de visitantes que hay. Muchos van mirando la pantalla de su teléfono, pero observo que más o menos la mitad, incluyéndome a mí, no estamos haciendo nada en particular. Solo estamos sentados, paseando la mirada por el parque.

A menudo, cuando hacemos un alto, el cerebro continúa por inercia a mil revoluciones. Los pensamientos corren a toda prisa y a veces, cuando comenzamos a tomar conciencia de ellos, pueden parecernos ingobernables. Toda persona que

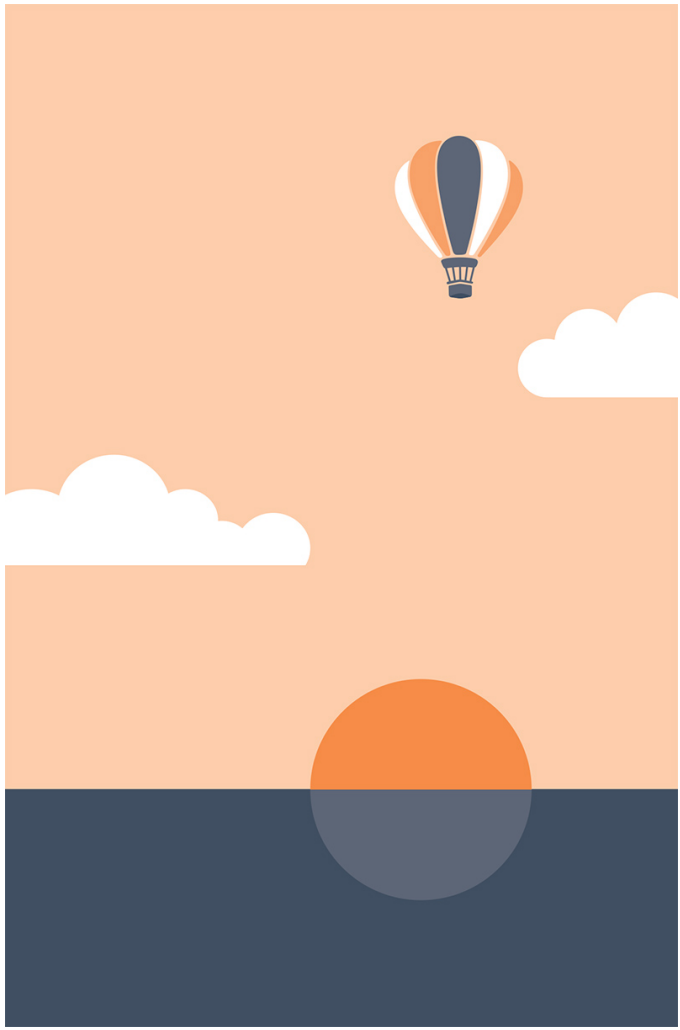
medite puede sentirse identificada con esto, por lo tanto, que nadie se desanime. Procura contemplar el intenso flujo de pensamientos y emociones con afabilidad y admiración: «Con los ojos con los que una persona anciana mira a los niños jugar». Si lo practicas con regularidad, pronto la cascada de pensamientos pasará a ser un torrente, luego se convertirá en un río que a tramos se acelera y que termina desembocando en el mar. Al final, unas olas que se encrespan pasarán a formar parte de una mansa masa de agua.

Decido hacer un ejercicio aquí en el banco del parque. Podemos llamarlo «soltar» y es una técnica efectiva para abrir rápidamente tus ventanas interiores y ventilar la mente de todos los quehaceres de la jornada.

No es ni muy difícil ni muy exigente, pero es un requisito que no bloquees ni ignores tus pensamientos. Debes observarlos y tomar nota de ellos, dejando a su vez que sigan moviéndose libremente. Es decir, prestar atención al pensamiento sin detenerlo, observar cómo te afecta, y luego soltarlo. Para que resulte más fácil, podemos emplear una especie de etiqueta, una palabra simbólica. Pongamos por caso la palabra *apartar*. La palabra se convierte en un recordatorio de que no debemos dejarnos enmarañar por el pensamiento, y también tiene el efecto de hacer que el pensamiento pierda intensidad hasta desaparecer. Conviertes la palabra en un manto protector. Si te va mejor, puedes repetir la palabra de forma regular. Pero siempre con suavidad, nunca de forma tajante ni con una actitud de rechazo. Puedes mantener los ojos abiertos durante todo el ejercicio y el cuerpo en una postura cómoda.

El conteo en voz alta de una niña que, cuando termina, sale a buscar a sus compañeros de juego que se han escondido, me

sirve de señal para poner fin a mi ejercicio. Miro la hora y compruebo que apenas han pasado veinte minutos desde que he llegado al parque. La línea de la sombra en los adoquines ha desaparecido y una fina capa de nubes cubre la parte del cielo que se vislumbra entre los árboles. Cojo la bici y sigo mi camino a casa, sin prisa, pensando en unas líneas que escribió en su día el místico Hjalmar Ekström: «Sin paz, el corazón es como un pájaro de alas recortadas, aletea sin moverse del sitio. En cambio, con paz, su fuerza y movilidad no tienen límites».



Hacia el silencio

A VECES NOS LLENAMOS CON DEMASIADAS COSAS. Nos llenamos tanto que ya no podemos oír el silencio. ¿Acaso queremos bloquear o acallar nuestras emociones?

Durante unos días se me brinda la posibilidad de estar solo y en silencio cerca de la naturaleza. A primera hora de la mañana salgo a un paisaje que me recibe con un gélido mordisco. Tras unos pocos minutos de paseo a pie, me veo rodeado del silencio más absoluto.

Camino por un sendero de bosque cubierto de nieve, y cuando hago un alto intuitivo, me percato de que el único sonido que existe en el paisaje es el de mis propios movimientos. La densidad del silencio es tan intensa que parece que me esté gritando. Me sale un «guau» totalmente inconsciente. Primero me río, puede que se me haya escapado como para darme una posición en el silencio que fluye. ¿O no es más que la simple exclamación de alegría de un urbanita que nació hambriento de silencio? Un instante en el que no hay nada que añadir ni que quitar y me quedo de pie en el silencio. Mudo. Los árboles inmóviles y yo.

En mi quietud, me fundo por completo con el silencio, apenas me atrevo a romperlo reanudando mi camino. Me siento cómodamente paralizado en él. Como una profunda amistad. El bosque está en silencio. El sendero está en silencio. No hay nada en las proximidades. Todo me resulta familiar y como debe ser.

A los veinte años viajé por primera vez al sur de Asia. Fui a la India para saludar a Karma, el niño apadrinado por mis padres, hermano apadrinado mío, unos años mayor que yo. Vivía en el noroeste del país, en una zona que llevaba el hermoso nombre de Valle Feliz. Unos años antes, él había ido

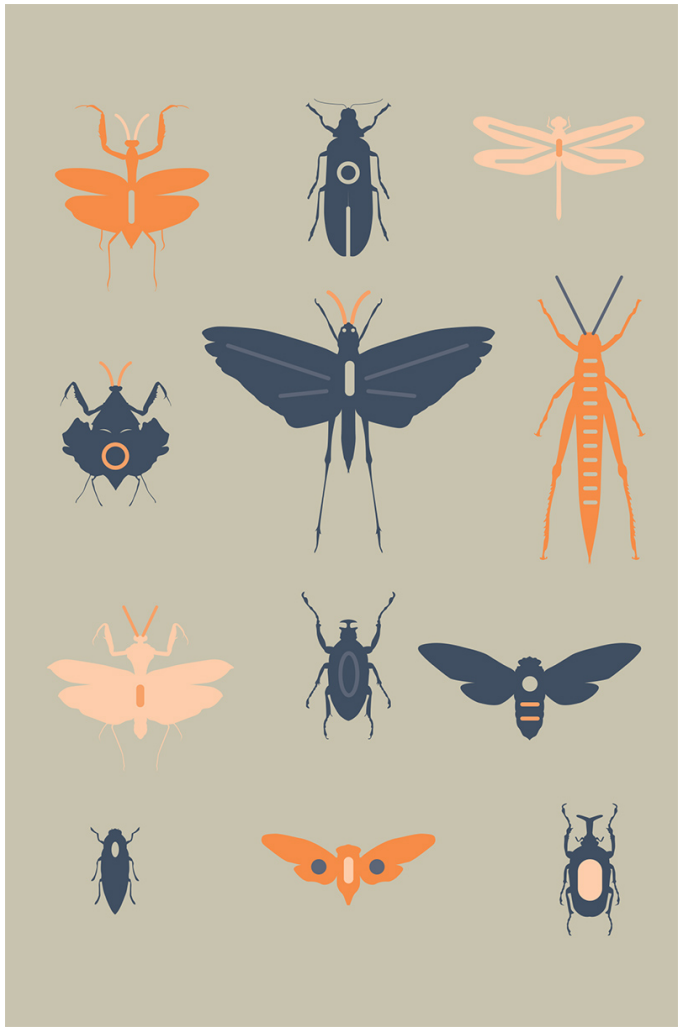
a visitarnos a Suecia y ahora yo viajaba al país en el que se habían criado él y un gran número de tibetanos exiliados. Pude ver la India antes de que llegaran internet y los teléfonos móviles, y la carta escrita a mano fue el canal de comunicación con mi país natal.

Pasado poco más de un mes, decidimos ir a visitar el Valle de las Flores. El espectacular valle, a casi cuatro mil metros por encima del nivel del mar, queda idílicamente rodeado de glaciares cubiertos de nieve. La cercanía del Tíbet nos seducía, solo una montaña separaba un país del otro. Pero, tal y como sugiere su nombre, el valle es más conocido por sus cientos de especies de flores. Inalcanzable y oculto al mundo hasta la década de 1930, sigue siendo el hogar para el tímido leopardo de las nieves. Cumpliendo con el cliché, en aquel momento yo estaba leyendo *El leopardo de las nieves* de Peter Matthiessen, que no hacía sino aumentar el misterio alrededor del macizo montañoso: «La búsqueda puede comenzar con una sensación de inquietud, como si estuvieras siendo observado. Te vuelves en todas direcciones pero sin ver nada. Aun así, tienes la sensación de que esa inquietud tiene un origen, y que el camino hasta allí no te lleva a un lugar desconocido sino a casa».

Después de un mes en la India, mi estado físico era bastante deplorable. En poco tiempo había perdido más de siete kilos y debería haberme quedado en las tierras bajas. Pero, anestesiado por el caos multicolor de la India, no lograba saciarme y habíamos estado avanzando a paso rápido. Desde un pueblo de montaña llamado Ghangaria, partimos al alba para poder llegar al Valle de las Flores y volver antes de que el sol se pusiera. Un hermoso sendero que corría junto a un río bravo nos fue llevando poco a poco en dirección al valle.

Era el mes de agosto y hacía mucho calor, a pesar del monzón. El grado de dificultad de la caminata no era especialmente elevado, pero aun así nos fuimos deteniendo cada vez con más frecuencia, empapábamos unas toallas en el agua helada y nos las poníamos en la cabeza para refrescarnos. Cuando alzabas la vista, a lo lejos podías ver eremitas vestidos de naranja entre las rocas, todos en postura de meditación.

Los días anteriores habíamos buscado nuestra bendición en las aguas titilantes del Ganges, como buenos turistas habíamos negociado con los tratantes en Rishikesh, y casi como en el relato *La maravillosa historia de Henry Sugar* de Roal Dahl, nos habían ofrecido experimentar magia divina a un precio asequible. Ahora, con un cielo que sentíamos cada vez más cerca de nuestras cabezas, el alboroto y ajetreo de la ciudad nos parecía de lo más lejano. Exhaustos, terminamos por llegar al valle florecido, y recuerdo que lo primero que dijo Karma fue: «Allí, al otro lado, está el Tíbet». Probablemente él nunca había estado tan cerca de su tierra natal. Nos dejamos caer en la hierba cubierta de flores. Yo jamás había visto un lugar como aquel y el silencio que incubaba no era sino liberador. Nunca había estado tan lejos de mi hogar, pero en el epicentro del silencio no tuve dificultad para sentirme como si estuviera en casa. Aquella paz tan familiar. El mismo silencio que tantas veces me había llevado en brazos en los bosques que rodean mi ciudad.



En silencio

HAY UN POEMA del ya fallecido poeta William Stafford en el que describe que su padre «podía oír los pasos de un pequeño animal, o una polilla sobre la mosquitera en la oscuridad, y cada sonido lejano llevaba su atención a lugares en los que los demás nunca habíamos estado». Eso lleva al poeta a desear poder invitar él mismo al silencio y «[...] esperar el momento en el que algo en la noche llegue desde ese otro sitio para tocarnos también a nosotros».

No solo hay una quietud agradable en sus palabras, sino también algo que dice que el silencio es un acto y no solo una cualidad del entorno. Es una postura y actitud humilde que no hace falta que esperemos, sino un lugar al que podemos invitarnos a nosotros mismos y a los demás.

Ser capaces de permanecer en el silencio y la autorreflexión es una grieta en nuestro frenético día a día, en la que podemos meditar acerca de nuestras virtudes más profundas y sobre algo tan grande como el sentido de nuestra propia vida.

Para mí, la primera hora de la mañana es un espacio de silencio cotidiano. En la casa no hay nadie más despierto, ni siquiera el gato, y fuera solo se pueden oír sonidos discretos: el canto repetitivo de un pájaro desde la distancia, una puerta que se abre y se cierra en algún sitio lejano. Para mí, este madrugar significa yoga y meditación. Suelo empezar sentándome en una silla, con las piernas cruzadas en el asiento, mirar un rato por la ventana, observar el tiempo que hace, los matices del cielo y quizá alguna manera singular en la que una luz o una sombra cae sobre la fachada de enfrente. El alba tiene un efecto relajante en mi cuerpo. Apenas se ha despojado del sueño y solo unos pocos pensamientos han comenzado a reclamar espacio.

Cuando experimentas la calma de la mañana en el cuerpo, la meditación viene casi por sí sola. Los días en que no lo hace, mi solución es moverme de forma sistemática desde:

Las sensaciones del cuerpo. Observo si hay alguna tensión en algún punto y si puedo hacerla remitir a base de fijarme en los músculos de la zona. Luego respiro relajado y en silencio. A veces puede servir de ayuda pensar en la respiración como un movimiento circular, en el que la costura entre la exhalación y la inhalación se va suavizando hasta casi desdibujarse. Poco a poco, el cuerpo va callando.

El habla. Encuentro la relajación en el paladar, dejo que las palabras abandonen mi cuerpo y le cedo el paso al silencio. Con ello siento una enorme liberación. Eximido de buscar cosas que decir, dejo que todo descanse en un silencio que arropa.

La mente. Por último, cuando mi cuerpo ha callado, dejo que mi mente descanse en un espacioso y natural estado de equilibrio, en el que procuro mantenerme relajado, independientemente de lo que oiga, de lo que vea, de lo que perciba. No mido nada ni juzgo nada con etiquetas del tipo «bien» o «mal». El cuerpo está distendido, la mente está relajada, sea lo que sea que perciba.

Este momento marca el tono de la jornada que sigue, tengo la sensación de recomponerme y renacer cada mañana. Siempre termino la meditación en un estado de benevolencia y tolerancia. Si todavía me siento apegado a patrones negativos, como la irritación o la envidia, trato de expresar que les deseo el bien a los demás y todo cuanto les pueda ser

beneficioso.

El mayor silencio posible

EN SU LIBRO DE 1929 *El mundo del silencio*, el filósofo Max Picard escribe que «La radio ha ocupado todo el espacio del silencio. [...] Ya no hay más silencio. Incluso cuando la radio está apagada, parece que el ruido radiofónico continúa de manera inaudible». Y está claro que el mundo no se ha vuelto más silencioso desde entonces. Nos vemos solicitados constantemente, casi perseguidos: mensajes, noticias, publicidad. Diferentes estímulos que nos alejan del silencio. Se nos anima a expresarnos, a romper el silencio con tal de existir, y nuestro día a día es, literalmente hablando, una cacofonía de sonidos que hace que cada vez más personas oigan la llamada del silencio.

Con grandes auriculares cubriéndonos las orejas, cada vez somos más y más personas las que afrontamos el día en un mundo de «ruido reducido». Los sonidos y los estímulos son excesivos, son demasiado intensos; cada vez más a menudo el silencio se convierte en mi refugio. Temprano por la mañana hace unas pocas semanas, el metro estaba recubierto de anuncios de un proveedor de experiencias de salud: «Comparte la quietud». Mientras planifico un viaje a Finlandia, encuentro el siguiente título en una página web: «Silencio, por favor». Mensajes con los que, a sabiendas de lo que añoramos, nos incitan, pero que también nos cuentan que el silencio se ha convertido en un lujo. Algo de lo que puede disfrutar la persona que se lo puede permitir. Pero en conversaciones, en la naturaleza, en la música, en la meditación, el silencio está presente de forma gratuita en todas partes. Es inconfundible y te hace sentir su significado, a pesar de que en sí no tenga ningún objetivo.

El silencio es más que la ausencia del sonido, más que la

ausencia del lenguaje. El silencio es una estructura de base que aflora cuando le damos espacio. Calmando tu cuerpo y escuchando los intervalos, prestando atención a lo que ocurre y no a lo que tú interpretas de lo que ocurre, puedes percibir el silencio. En cierto modo, solo existe de manera pura y es imposible de representar más que como un reflejo de su propio efecto.

A veces, al silencio hay que redescubrirlo. Está oculto en los intervalos vacíos de nuestra ajetreada jornada diaria, que parece estar cada vez más llena. En el día a día, las cosas tienden a fundirse con demasiada frecuencia, se pegan entre sí. Igual que los intervalos en el flujo de los contenidos de las redes sociales son inexistentes, hoy en día el intervalo entre un punto de vista y otro opuesto no es más que un mero destello. Todo se coge al vuelo, y por lo visto hablar es más interesante que escuchar.
En el mundo de la poesía se me abren otros espacios para el silencio. Me doy cuenta de que cada vez más a menudo es mi vía de escape. Me resulta de una pureza liberadora y revitalizante el poder sumirme en ella. En el papel, las superficies se dejan deliberadamente en blanco. Una superficie blanca que le habla al lector de otra manera. Intensos flujos de palabras que de forma natural se reducen a anotaciones puntuales, para luego expandirse de nuevo de manera elástica. Una forma austera y desnuda con una sintaxis libre puede llevar al lector a un silencio de reflexión sin exigencias. Como en un poema de Gunnar Björling de la colección *Caminas las palabras*:

Que sombra
sin palabras

Hasta que es
y silencio

El poeta con una hoja de papel delante que, en el instante previo al momento de escribir el poema, está vacía. Existe la posibilidad de llenar la hoja con palabras. Y la de abstenerse y dejarlas sin decir. La punta de un bolígrafo que se queda quieto. Una mano que tiembla. Esto es lo que mece al lector.

En la cultura japonesa, al espacio vivo que queda entre dos entidades se le llama *ma*. Converso con la artista Ninia Sverdrup. Sus reflexiones sobre la percepción del tiempo la llevaron a Japón para comprender mejor qué influencia tenían esas dos letras en una sociedad en la que parece obvio que las cosas pierden su valor por la ausencia de *ma*.

Según Ninia Sverdrup, el *ma* surge en el espacio puro, brillante y necesario entre dos estructuras. El hueco intermedio está repleto de posibilidades, como por ejemplo cuando en una conversación una persona habla hasta el final y se abre un hueco antes de que la siguiente persona responda. Ahí hay un espacio vivo, que depende de la presencia de los dos interlocutores, en el que algo tiene la oportunidad de germinar. En el karate, el *ma* es la capacidad de estar presente en el intervalo perfecto entre uno mismo y el adversario. Pero quizá el ejemplo más bello de *ma* sea la distancia perfectamente mantenida entre dos personas que están a punto de besarse.

En el lenguaje musical hay varias formas de pausas que generan un espacio así.

Un intervalo de silencio o una interrupción en el ritmo y la

estructura de la pieza. La música clásica está repleta de ejemplos, como en la *Sinfonía n.º 5* del compositor finés Jean Sibelius, donde los seis golpes retardados de acordes en la parte final encierran un silencio lleno de efecto. En un intervalo que se sale del ritmo, y en lugar de verse «golpeada» por los sonidos de los instrumentos, mi atención se dirige a lo que ocurre entre los imponentes acordes. Las pausas. ¡Cierra los ojos y escucha!

En el segundo movimiento, «Silentium», de la obra *Tabula Rasa* del compositor estonio Arvo Pärt, el silencio se hace presente a lo largo de toda la audición, pese a la ausencia de pausas reales. El silencio es tanto una constante como el cimiento de la composición. Es permanente, aun cuando las cuerdas tejen una delicada red de escasas notas oscilantes, que más bien parecen disponerse en paralelo al silencio en lugar de romperlo. La pieza, que se ha convertido en casi la única que he escuchado mientras escribía este libro, transmite una sensación de estar reposando en el silencio a lo largo de toda la precisa articulación e interacción de los instrumentos. La composición fue interpretada para el público por primera vez en 1977. El compositor estonio Erkki-Sven Tüür estuvo allí de oyente y describe la experiencia como una sensación de haber sido tocado por la eternidad a través de la música. Creo entender lo que sintió. Según Tüür, cuando la pieza llegó a su fin y todo volvió a quedar en completo silencio, fue como si nadie del público se atreviera a romperlo con un aplauso.

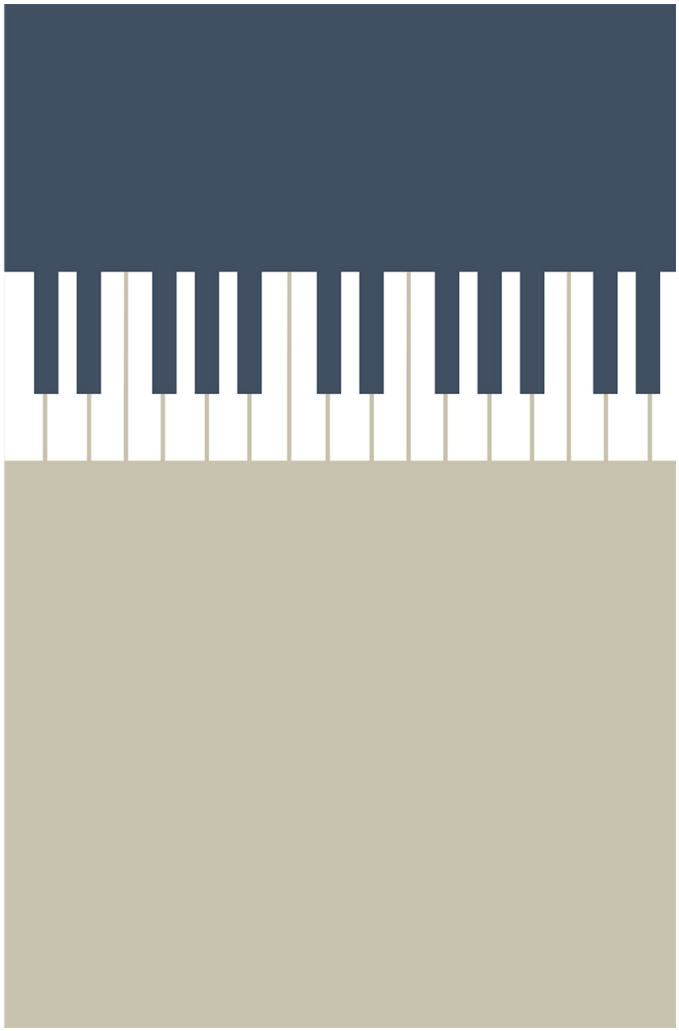
Aún más evidente es el silencio en la introducción de *Waiting Room*, de Fugazi. La canción, con un riff de guitarra bastante punk, se ve interrumpida en plena escalada, y un silencio

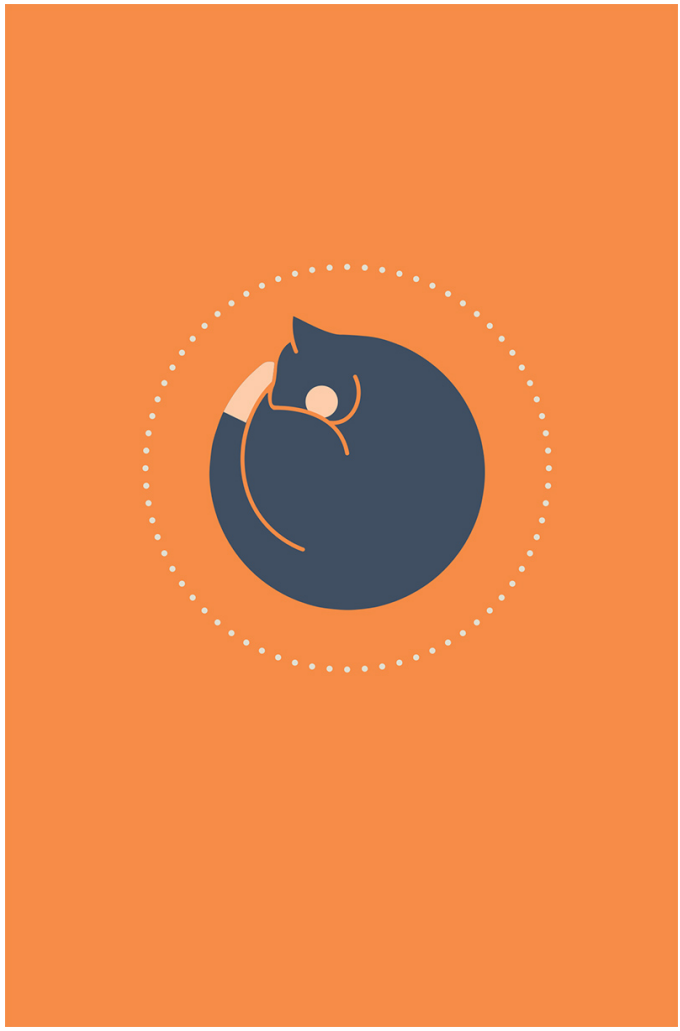
totalmente inesperado de casi cinco segundos genera una tensión contrastada, reforzando el título que le da nombre. Si subes el volumen puedes notar que la banda sigue ahí, un guitarrista que roza una cuerda sin querer. El oyente es invitado a entrar y la energía se acumula e intensifica cuando la canción vuelve a arrancar. La pausa, el intervalo, se convierte en un punto de reunión, pero también un punto de partida en el que algo potente puede empezar de nuevo.

Justo así es como vivo yo la pausa contemplativa. Es aterrizaje y renacimiento a la vez, un espacio para reunir fuerzas, concentrado en su forma. De ahí surge la acción, la fuerza y la creatividad.

Así se amplía, en silencio, un intervalo solemne entre la última palabra mencionada y las que se hacen parte del silencio. Un intermedio necesario y erigido con delicadeza por los que escuchan con humildad. Un vacío en el que pueden aflorar promesas aún por cumplir y posibilidades insospechadas.

Así es como puedes experimentar el silencio en todas partes.





La quietud es

DE JOVEN PENSABA que era más fácil encontrar la quietud en sitios apartados. En países remotos y, a ser posible, envueltos en una aura de misterio. La quietud exigía un desplazamiento físico de un punto a otro, estaba sometida a circunstancias externas.

Cuando a veces, a pesar de todo, conseguía dar con ella, mi objetivo era bloquear todo aquello que pudiera interrumpir lo momentáneo: mantener alejado el mundo exterior y cerrarle el paso a aquello que pudiera suponer una molestia. Como quedarte de piedra cuando te encuentras con un animal salvaje en el bosque. Sabes que en el momento en que te muevas, el animal saldrá corriendo. Desaparecerá.

Ahora, desde la perspectiva de lo que experimento durante la contemplación, encuentro que la quietud está siempre presente, como nuestro espacio más interior de conciencia. Después de haber viajado por todo el planeta sin encontrar verdaderamente la quietud, comprendí que nunca había estado más lejos de ella que mi capacidad de dar presencia a las cinco letras de la palabra *ahora*. Manteniendo la atención y permitiendo una sensación de ecuanimidad estable en lugar de actuar inmediatamente, nos desplazamos hacia una experiencia de silencio y quietud. Y cuando experimentamos la quietud interior, mantenemos el contacto con nosotros mismos. En el ancestral texto *Bhagavad-gita* se formula la receta de manera aún más clara: «Sé la misma persona tanto en la prosperidad como en la adversidad: esta ecuanimidad se llama yoga».

En el momento en que escribo esto, nuestra gata negra aparece caminando de la nada. Pese a sus débiles articulaciones, aún ágil y segura de sí misma, sube de un salto para recostarse a mi lado en el sofá: «¿Quién sabe si ella no se

está divirtiendo conmigo más de lo que yo me estoy divirtiendo con ella?», como dijo Montaigne, el escritor francés renacentista, hablando de su propio gato.

Últimamente, la nuestra se tumba cada vez más a menudo a mi lado. Se ha hecho mayor. Hace casi una década que la sacamos de la protectora. Muerta de miedo, malherida y muy necesitada de amor y seguridad.

Poso una palma de la mano sobre una de sus patas. Ella alza la otra y la apoya en el reverso de mi mano. Pasado un minuto consigue colocarse bien, después de retorcer el cuerpo de aquí para allá y tensar los músculos de las patas antes de relajarse del todo.

Tomo conciencia de mi respiración profunda en relación con la respiración superficial de la gata. Noto que mi caja torácica se expande y se comprime a un ritmo constante.

Las letras *a h o r a* se conectan y se hace silencio a nuestro alrededor. Todo entra en una quietud asombrosa. Un silencio que me abraza cálidamente todo el tiempo que yo elija quedarme en la zona de presencia y ecuanimidad.

Baño de bosque

Shinrin-yoku

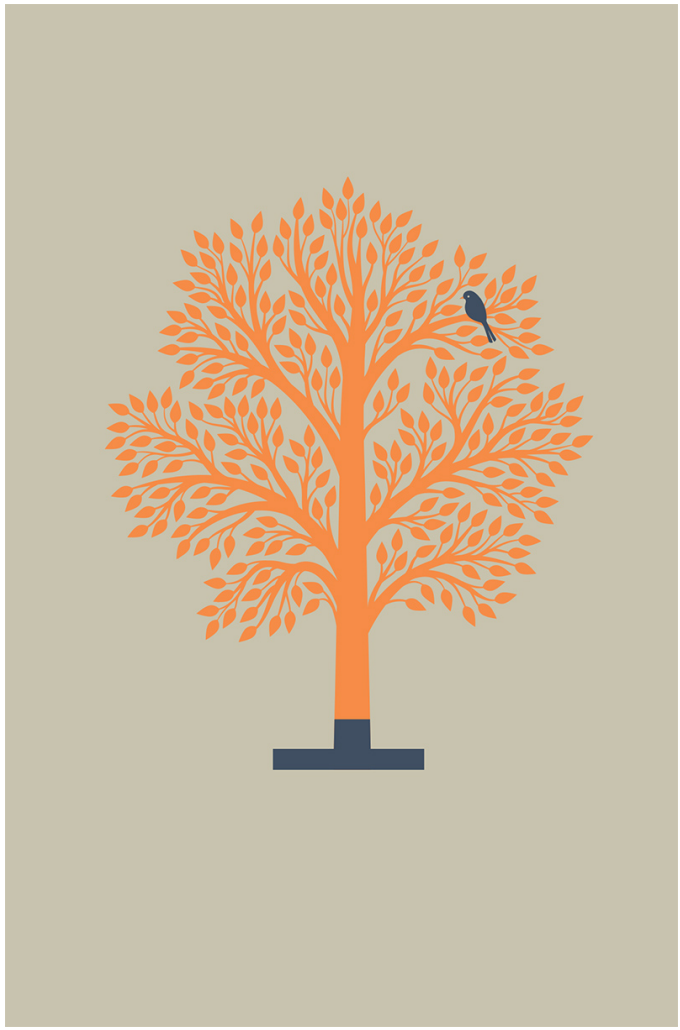
HOY EL BOSQUE está en silencio y dejamos de hablar. Un silencio acordado. Forma parte de la excursión.

La meditación en movimiento viene por sí sola en el sendero del bosque. Es una manera natural de moverse, y cuando pongo los pies en el suelo, ahí es donde reside mi presencia. Me olvido del desplazamiento desde un punto A hasta un punto B y me ciño a la pisada. Tras dar apenas unos pasos estando así presente, comprendes que es una vía que te aleja de las cavilaciones. La presencia está casi por completo en cada paso, en el peso que ejerces contra el suelo y en el suave vaivén de las piernas. No es suficiente para otra cosa. La meditación en movimiento acerca la práctica meditativa al trajín de la vida diaria y puede ser la opción más viable para todas aquellas personas a las que la meditación sentada les resulta difícil. Los primeros pasos pueden parecer un tanto forzados, pero enseguida se acompasan al ritmo de la respiración. La postura del cuerpo se yergue, el pecho se eleva, cuento los pasos que doy al inhalar. Mis hombros se relajan, mi cabeza se alza, cuento los pasos que doy al exhalar. No hay motivo para recordarme que debo estar presente, solo dejo que el conteo de pasos siga el ritmo natural de la respiración. En poco rato se torna un ritmo fluido y en cada paso tengo tiempo de notar cómo el talón aterriza sobre el suelo, los dedos del pie se separan y empujan contra la suela, la pierna se estira y mis abdominales se contraen rápidamente. Cuerpo y mente se funden. Sin que me haya dado cuenta, he reducido la marcha y experimento ahora un avance casi silencioso por un sendero que corre entre las hojas amarillas que cubren el suelo. Dejo de contar y una inhalación se convierte en un paso; una exhalación, en otro paso. Mi presencia es cada vez más obvia, mi cuerpo se

mueve cada vez con menos esfuerzo. Mis pensamientos se apagan y puedo percibir claramente la naturaleza a cada paso que doy. Al final, un mantra me susurra por todo el cuerpo y la mente: «Inspira, todo mi cuerpo en calma y presente. Espira, todo mi cuerpo en calma y presente».

El sendero se acaba y una escalera natural me ayuda a cruzar un muro de piedra. Al otro lado, el sendero se ensancha y se convierte en una pista rural. Me quedo quieto y miro a mi alrededor. En un cercado que hay un poco más allá hay cuatro caballos, inmóviles. Aún más lejos, una pared de abetos que en la luz de la tarde carecen por completo de dimensión. Parecen planos sobre el cielo de fondo.

Me siento liberado de todas mis preocupaciones. Igual que una goma de borrar es suavemente restregada sobre las marcas de lápiz en una hoja de papel, todas mis preocupaciones me han abandonado como pisadas que se pierden sobre hojas húmedas en un sendero del bosque.



El árbol

MIRO POR LA VENTANA DE LA COCINA. Veo el mismo árbol. Las ramas peladas se han provisto de florecillas amarillas con flecos. El mismo arce pero en otra estación del año. Una pausa diaria dentro del torrente constante de estímulos, ideas y asociaciones.

La naturaleza infiltrada en la ciudad o la silvestre. A las personas hiperactivas, ambas nos sanan de los tiempos que corren. Si no puedes acercarte físicamente a la naturaleza, un método meditativo llamado visualización, con la naturaleza como objeto, puede ser especialmente útil en situaciones de estrés y tensión.

En primer lugar, deja que un par de respiraciones profundas hagan que tu cuerpo se relajar y te brinden paz mental. Luego, presta una leve atención al flujo natural de tu respiración.

Imagínate un paisaje abierto, quizá un sitio donde hayas estado alguna vez. Un lugar que te guste. Imagina que ves el suelo, que ves colores y que percibes olores conocidos. Tómate tu tiempo.

Imagínate que diriges la mirada al cielo. ¿De qué color es?

¿No sopla ni una brisa o hay nubes desplazándose por el cielo?

Luego proyecta la imagen de un árbol solitario creciendo en ese paisaje.

Cierra los ojos un rato y trata de ver claramente este árbol. Desliza la mirada desde las raíces de la base del tronco hasta las ramas de la corona y a lo largo de toda su estatura. Imagínate detalles, como unas ramas más gruesas y otras más finas, si tienen hojas o no, de qué color son.

Cuando puedas ver el árbol en su totalidad, imagínate sus raíces hundiéndose en la tierra. Anclando el árbol y brindándole estabilidad.

Siente cómo tus pies te anclan al suelo, como si les salieran raíces que se hunden en la misma tierra.

Observa el ramaje del árbol como si lo vieras desde abajo. Mira cómo se mueve con el viento. Igual que tu cuerpo puede estar relajado y firme al mismo tiempo. Como una línea vertical entre el cielo y la tierra: atado por debajo y confortablemente arraigado, pero al mismo tiempo erguido.

Contempla el árbol en las diferentes estaciones del año, desde la perspectiva de la transformación: los cambios de color, las hojas que mueren y caen al suelo. Y las hojas de color verde brillante que brotan nuevamente. Como si algo que ibas cargando te abandonara y permitiera que algo nuevo surja de ello.

Observa la reacción del árbol a los distintos fenómenos meteorológicos. El frío y las rachas de viento se ensañan con él, hacen que todas las ramas se zarandeen. Pero las raíces mantienen el árbol anclado a la tierra, y ahí se mantiene, pese a todo. El viento amaina y se vuelve cálido. Todo cambia, y quizá puedes sentir que lo mismo ocurre con tu vida y que las variaciones y los cambios son algo natural.

Conserva la imagen del árbol como símil de tu propio cuerpo.

Tu respiración sigue estando presente, reconfortándote.

Quédate un rato inmóvil con la sensación de tener el cuerpo anclado.

A lo mejor puedes empezar a ver árboles en tu día a día. Reduce la marcha y presta atención a los árboles que haya en tu entorno más próximo. Quizá des un rodeo por el parque y pienses que están exhalando oxígeno para ti, mientras tú exhalas dióxido de carbono para ellos.

III.

La meditación

Una llave invisible

APRENDÍ A MEDITAR de adolescente. A menudo la inquietud y las preocupaciones condicionaban mi existencia y no tenía mucha habilidad para las cosas lentas y lo reflexivo. A veces pensaba: «¿Es así como tiene que ser?».

No podía mantener la concentración demasiado tiempo, a menos que se tratara de algo que me pareciera especialmente interesante. A ratos descubría una intensidad incandescente. Podía llevarme lejos, pero era más habitual que fuera una lucha por mantener la concentración cuando, por ejemplo, el profesor leía en voz alta de un libro y luego nos hacía preguntas acerca de lo que acabábamos de oír. Me despistaba con suma facilidad. No sé si identificas la sensación de estar leyendo un libro y tener que releer el mismo fragmento una y otra vez porque has olvidado lo que acabas de leer. En otras palabras, yo era la última persona por la que nadie habría apostado su dinero como el siguiente campeón olímpico en meditación.

El budismo se cruzó por casualidad en mi camino y aprendí con él el arte de la meditación. Dos experiencias vitales — no muy espectaculares, pero sí una prueba del poder hechizante de la meditación— resultaron decisivas para mi yo adolescente. Desde aquella época, suelo tener la sensación de llevar una llave invisible colgando del cuello. Una llave con la que en cualquier momento puedo abrir una puerta que me conduce a una habitación apartada del estrés del día a día. Este se apodera con frecuencia de mí, me pierdo en él, corro sin rumbo. Puede tratarse del trabajo o las circunstancias de la vida que me ponen la zancadilla y me obligan a llevar a cabo tareas que jamás me habría imaginado que se me cruzarían por delante. Pero tengo la llave invisible de la

meditación al alcance de la mano. A base de práctica tenaz durante muchos años, se ha enriquecido con una fuerza inaudita, y por el momento la llave sigue encajando en la cerradura. La cerradura de una puerta que lleva a una de las estancias más hermosas en las que jamás he estado.

La meditación es, de una manera liberadora, un ejercicio sencillo y sin expectativas que podemos hacer para entender mejor nuestro mundo interior y nuestra relación con el mundo exterior. La meditación es un concepto amplio. Puede significar tanto mejorar el cultivo de las buenas habilidades innatas en una persona, como el no aferrarse demasiado a cosas que no tienen un valor duradero o el permanecer en tanta quietud que te desprendes de todos los pesos que habías estado llevando a cuestas. Cuando nos acercamos más a nuestro propio núcleo, podemos ver claramente si hay algo que necesita ser reparado, podemos apreciar mejor la vida que tenemos e incluso sentir una mayor alegría y comprensión para con las personas que nos rodean.

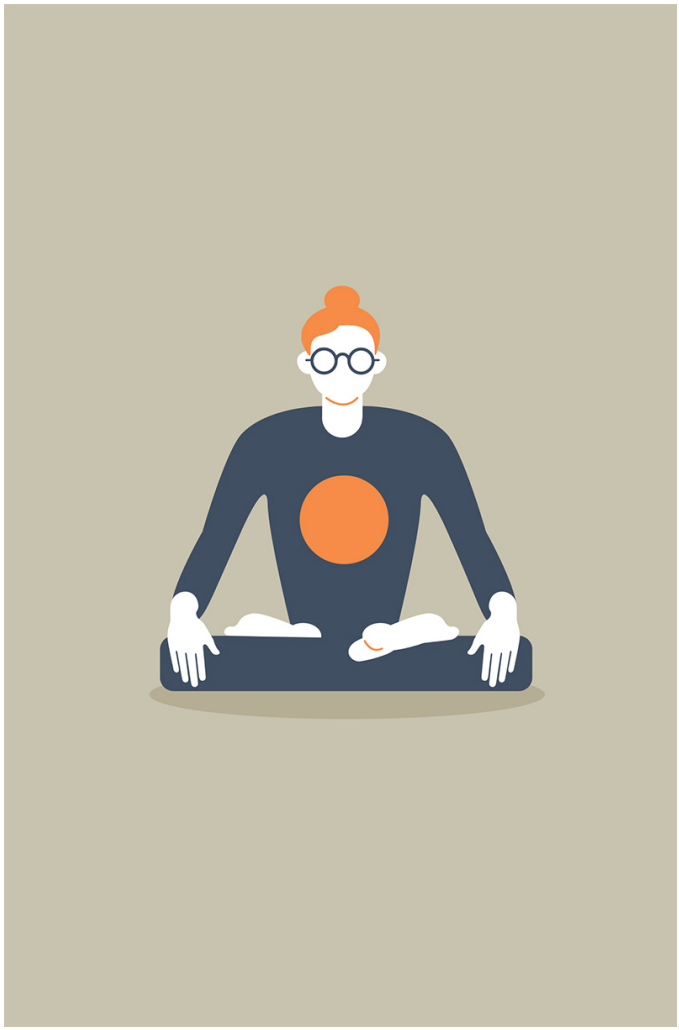
Dudjom Rinpoche, un famoso maestro tibetano de meditación, describe un estado meditativo que puedo reconocer perfectamente: «Imagínate una persona que llega a casa tras una larga jornada de trabajo en el campo y se sienta en su sillón preferido delante de un hogar encendido. Sabe que ha hecho un buen trabajo y no hay nada más de lo que se deba preocupar. Puede permitirse centrarse en el ser y olvidarse del hacer».

Para alguien como yo cuando era joven, que nunca antes había experimentado la calma profunda, esto es una auténtica bendición.

Es como la pequeña llama vacilante de una vela que se

despabila. La meditación aquieta el aire de alrededor. La llama deja de tiritar y pasa a iluminar con claridad.

Cuando la mente se convierte en esta llama, los pensamientos tienen la oportunidad de frenar y se abre un espacio entre el estímulo y la respuesta. Cuando sucede esto, hay cabida para una posible recuperación y puedes promover un descanso profundo entre las emociones y los pensamientos que normalmente pueden ser difíciles de gestionar. Cuando la relajación del cuerpo genera resonancia y se fusiona con la mente — y crea una interacción entre ambas— , se da algo bonito; la meditación comienza a tomar forma en el cuerpo y en la vida cotidiana. Espero que esta última parte del libro pueda contribuir a ello.



Check-in

PARA ALGUNAS PERSONAS, la meditación equivale a descanso inmediato, mientras para otras equivale a un desasosiego enervante. Es importante comprender esto y tenerlo en consideración cuando presentas el tema.

Si has ido haciendo los ejercicios que he descrito a lo largo del libro, seguro que has notado que tu mente, a diferencia de tu cuerpo, no es tan fácil de aquietar. Puede adoptar muchas actitudes en un breve lapso de tiempo: preocupada, nerviosa, caprichosa, fantasiosa y desconcertada. Pero quizá, por encima de todo, incontrolable; no es gratuito que se haya comparado con domar a un caballo salvaje, con lograr que un mono saltarín se quede sentado o con conseguir que un elefante borracho recupere la sobriedad.

Saber de antemano que la mente es así también es un paso adelante en la práctica. Entendemos que al principio la línea que separa la presencia y la ausencia es muy fina.

Si nunca haces ningún ejercicio para estar presente que te lleve a experimentar el silencio, a lo mejor es algo que no llegarás a entender. Estar ausente tiende a ocupar un espacio innecesariamente grande en nuestras vidas, sobre todo cuando no usamos las herramientas que nos permiten cambiar esta dinámica.

Así que un primer ejercicio que puede ilustrar esto podría ser, simplemente, percatarse de estas idas y venidas en relación al presente.

Hacer un *check-in* es un ejercicio táctil de meditación en el que, mostrando apertura, podemos adquirir conocimiento de cómo funcionamos, qué cosas nos ocupan la mente la mayor parte del tiempo, cómo nos afecta y cómo hacemos para que nuestra mente vuelva a casa.

A veces nos trasladamos en el tiempo hacia el futuro:

trazamos planes, nos preparamos, nos adelantamos a la experiencia, sentimos expectativas fervorosas o nos preocupamos.

En otros momentos, retrocedemos al pasado: *nos alegramos con recuerdos bonitos, reescribimos y corregimos acontecimientos, sentimos agradecimiento por algo en lo que hemos participado, lloramos por el tiempo que ha quedado atrás.*

Puedes sentarte o tumbarte. Luego, descansa las palmas de las manos sobre tus piernas. Mantén una atención relajada y distendida en tu respiración natural y trata de seguir cada leve movimiento en el ciclo que la conforma. Por ejemplo, cómo se mueve tu barriga cada vez que coges o sueltas aire.

Si notas que tu mente se precipita en pensamientos sobre el pasado — cavilaciones, sucesos concretos de tu vida, recuerdos divertidos— , golpea suavemente con las yemas de los dedos en tu pierna *izquierda*. De esta manera tu atención regresa a tu respiración.

Si notas, en cambio, que tu mente se pierde en pensamientos sobre el futuro — lo que todavía no ha pasado, preocupaciones, escenarios catastróficos, fantasías— , golpea suavemente con los dedos en tu pierna *derecha*. Así tu atención regresa al momento presente.

Cuando otros pensamientos, que no tocan ni al futuro ni al pasado, alteran tu atención, susurra la palabra *pensamiento* para interrumpir el flujo mental de ideas.

Cada golpeteo en las piernas te ayuda a que tu atención regrese a la respiración, y te sirve para tomar conciencia de adónde tiendes más a viajar cuando no estás en el momento

presente.

No te desanimes ni te sorprendas si al principio son muchos los golpes.

Sé afable contigo, solo estamos practicando.

En otra parte

EN MITAD DE LA CONVERSACIÓN, una de mis hijas exclama:

— ¡Ya no me estás escuchando! Estás en otra parte.

En otra parte. Sí, seguramente, es así. Pero ¿dónde?

A menudo, las personas pensamos en otra cosa que en lo que está sucediendo a nuestro alrededor en el momento en el que está sucediendo. Tal y como comprobaste en el ejercicio anterior, nuestros pensamientos se van cada dos por tres, y aunque tratemos de concentrarnos, nos vemos arrastrados de aquí para allá por un revoltijo de cuestiones, desde trivialidades hasta cosas de importancia.

Hace miles de años, en el *Dhammapada*, Buda le decía a su aprendiz Sangharakkhita: «La mente puede viajar y pensar en cosas que aún no han acontecido. Lo mejor es centrarse en el ahora y esforzarse por liberarse de la avaricia, del odio y de la hostilidad».

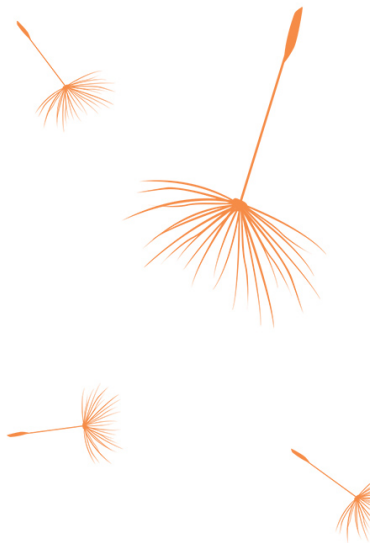
En tiempos modernos, psicólogos de la Universidad de Harvard implicados en un proyecto de investigación han concluido que «una mente humana es una mente errante, y una mente errante es una mente infeliz». En el mismo estudio, se les pidió a 2.250 participantes de entre dieciocho y

ochenta y ocho años que, en momentos aleatorios del día, respondieran a una serie de preguntas.

Las preguntas giraban en torno a qué era lo que los participantes estaban haciendo en ese momento, lo felices que eran en ese instante, si estaban pensando en la tarea que estaban llevando a cabo o si más bien estaban pensando en otra cosa, y si era algo agradable, desagradable o neutral.

El resultado mostró que durante las horas que pasaban en vigilia, el 46,9 por ciento pensaba en otra cosa diferente a lo que realmente estaba haciendo. El mismo escenario predominaba en la mayoría de las actividades, como por ejemplo hacer la compra, mirar la tele, comer o pasear. En relación con otras preguntas que les habían sido formuladas y con otros análisis de actividades en diferido, también se puede interpretar que los participantes eran menos felices en los lapsos de tiempo de no presencia. De esta manera, la cantidad de tiempo que nuestra mente hace *check-out* predice lo felices que somos con mayor claridad que en qué estamos ocupados. La cantidad de pensamientos «en otra parte» domina nuestra salud y vida mentales. El equipo de investigadores comenta luego que el resultado está en consonancia con lo que muchas tradiciones filosóficas han enseñado desde tiempos inmemoriales: una mente errante es una mente infeliz.

Recuerdo dónde lo escuché por primera vez.



Mantra – un sustituto para todos los pensamientos

UN MANTRA, una recitación silenciosa o sonora de una o varias palabras en constante repetición, no es solo un sustituto para el constante flujo de pensamientos sino también una manera de permanecer en silencio. Las sílabas del mantra se convierten en un sustituto de los pensamientos distractores y reduce su dominancia sobre nuestra mente. Es una hermosa meditación dinámica en la que las palabras te proveen de una membrana protectora y te acompañan entre susurros hacia el camino del silencio. Los vínculos entre las palabras se diluyen cada vez más, la distancia entre las letras aumenta y el silencio aflora.

Igual que activamos un freno o desconectamos un interruptor, la actividad también cesa, y despojados de toda palabra nos detenemos en un silencio denso y envolvente. Al final, el silencio ha sustituido al flujo de pensamientos.

Limítate a apreciarlo y quédate ahí, simplemente. Cuando emites las palabras, aplica tu sentido del ritmo y de la música, no adoptes una actitud mecánica, deja que las palabras ondeen.

Uno de los mantras más extendidos en el mundo budista es el *Om mani padme hum*. En los textos budistas se considera que este mantra es capaz de despertar y desarrollar la compasión latente que hay en cada persona. Es un mantra vivaz, y cuando visité Nepal recientemente pude oírlo murmurado, dicho con un tono de voz normal e incluso gritado durante la meditación en movimiento que mucha gente hace cerca de las llamadas «estupas» (edificios budistas). En las seis sílabas del mantra hay una articulación muy pensada, y una traducción directa del mantra no aporta un significado en concreto, pero encontrar el ritmo en el mantra y pronunciarlo puede ser un pilar de apoyo de valor incalculable en la meditación.

Otro mantra, más conocido por los practicantes de yoga y que tiene un mensaje claramente caritativo, es *Lokah Samastah Sukhino Bhavantu*. La traducción del sánscrito sería «Que todos los seres vivos en todas partes sean felices y libres».

Junta las manos a la altura del pecho, dilo en voz baja y reflexiona acerca de lo que implican estas palabras. Dirígelas a tu propia persona, a las que tienes cerca y a todas las demás personas vivas.

Si prefieres emplear palabras en tu propia lengua, aquí tienes un mantra que con su fluido timbre es más que suficiente:

Cuando cojas aire, di *inspiración* en voz baja. Cuando sueltes el aire, di *espiración* en voz baja. Al final de la exhalación y en la pausa antes de la siguiente inhalación, di *quietud* en voz baja.

La adversidad como amiga

CUANDO LES PREGUNTO a las personas a las que enseño meditación cuál es la parte más difícil de meditar, la respuesta más frecuente es la agobiante sensación de desasosiego, los pensamientos de separación y las emociones degradantes. Puedo identificarme con ello, y no hay motivos para no reconocer que a todos nos cuesta pasar de un mundo hiperconectado al mundo de la quietud.

Con un poco de suerte, la meditación ya nos ha brindado suficientes experiencias positivas como para que consideremos que merece la pena continuar, por lo que también necesitaremos herramientas contra las adversidades que puedan surgir tanto durante la práctica meditativa como en las distintas fases de la vida.

Si mantenemos una actitud caracterizada por la apertura, la curiosidad y la aceptación frente a nuestras experiencias, en esos momentos nos parecerá más fácil dar cabida a lo que nos pasa por dentro. La aceptación no es solo una actitud muy efectiva que dota al individuo de una perspectiva más abierta y flexible que puede ayudar a que una mente agitada se tranquilice.
Meditar también implica aceptación en el sentido de que no podemos albergar la expectativa de experimentar solo ciertos estados anímicos durante la meditación, mientras que otros, menos bienvenidos, caen por sí solos. Lo que hacemos, más bien, es dejar que las cosas sean, sin controlar, intervenir ni corregir.

Meditar sin aceptación es como la lucha de un boxeador contra su propia sombra, un combate imposible de ganar. Una postura más inteligente es ver que toda la actividad mental es

lo mismo: nubes en el cielo que surgen de ninguna parte y desaparecen al cabo de un rato.

En una meditación silenciosa puedes concentrarte en los espacios que se abren entre los pensamientos y las imágenes mentales, pero resulta aún más efectivo ver aquello que te importuna con una claridad presente. Por ejemplo, si empiezas a pensar en algo que te genera estrés o preocupación, puedes interrumpir dicho pensamiento nombrándolo según su contenido, por ejemplo: trabajo, familia, nimiedades, etcétera. Etiquetando así al pensamiento en cuestión evitas bloquearlo, pero al mismo tiempo lo apartas con suavidad a base de verlo y aceptarlo. Muy a menudo, las resistencias caen pronto en el olvido.

Deja que te explique la aceptación y la visión directa de los obstáculos con la ayuda de una historia acerca de cómo el yogui tibetano Milarepa escapó de sus propios demonios invitándolos a tomar té. Milarepa es una figura conocida en la literatura tibetana y su destino, que lo llevó a pasar de asesino a iluminado, es uno de los más populares en la historia literaria tibetana. Pues solo confrontando sus propios actos pudo liberarse.

Una tarde, Milarepa vuelve caminado a su cueva. Lleva leña en los brazos, que se va clavando en su delgado cuerpo. Cuando entra en su hogar, descubre que han ido a visitarlo unos demonios. En el poco tiempo que ha estado fuera, ellos se han acomodado, se están comiendo su comida, leyendo sus libros e incluso duermen en su cama. Aun sabiendo que aquello solo tiene lugar en su cabeza, que ahora está cara a cara con lo más indeseable de sí mismo, Milarepa no sabe cómo hacer para que los demonios abandonen la cueva.

Primero tiene ganas de echarlos, uno por uno, de la cueva, pero al cabo de un rato entra en razón y se dirige a ellos con compasión. Al principio, ninguno de los invitados le hace ningún caso, sino que continúan haciendo de las suyas. A Milarepa se la acaba la paciencia, pero cuando alza la voz y les grita con determinación que se vayan, los demonios responden con risotadas de burla.

Milarepa se sienta en el duro suelo de roca. Se cruza con las miradas de los demonios y les explica tranquilamente: «Como ni vosotros ni yo pensamos retirarnos, tendremos que vivir aquí juntos. Sentíos bienvenidos, lo compartiremos todo». En cuanto terminó de decir esto, los demonios habían desaparecido.

Meditación en movimiento

HACE MÁS DE DIEZ AÑOS aprendí la forma de yoga llamada *ashtanga yoga*. Fue en una época en la que el sueño se había convertido en un bien escaso, los niveles de estrés estaban al máximo y la vida diaria se me antojaba una larga batalla que, con suerte, algún día llegaría a su fin.

La meditación llevaba tiempo siéndome de gran ayuda, de muchísimas maneras, pero como mi cuerpo estaba débil, rígido e inmóvil tenía una urgente necesidad de actividad física. Sentía dolores regulares y a menudo perdía la sensibilidad en mi cuerpo físico, pero también tenía, subyacente, un profundo dolor emocional. La terapia de crisis y rehabilitación que ofrecían los servicios provinciales eran un apoyo muy generoso, pero a esas alturas surtían escaso efecto.

Con actitud simplista, había ido y vuelto de la India y Nepal infinitas veces, siempre centrado en los detalles del budismo tibetano, pero nunca me había percatado siquiera de que me hallaba en la cuna del yoga. Y de pronto me vi sentado en nuestro piso buscando en internet un centro de yoga que encajara en los pocos huecos libres que tenía mi agenda y que estuviera a una distancia prudencial de casa. En esta exploración encontré también una serie de vídeos de principios de los años ochenta que defendía la forma de yoga que más adelante terminaría por enamorarme. Me sentí directamente apelado e hicimos migas al instante. Había un marco muy pensado que me iba como anillo al dedo, y dado que mi condición física era la que era, sentí que podía asumir las escasas y concisas instrucciones que se daban: «Inspira, levanta los brazos hacia arriba, espira, inclínate hacia delante..., inspira, inclínate hacia atrás», etcétera.

Tiempo después oí a un maestro de yoga describir, en un contexto totalmente positivo, al *ashtanga yoga* como una «práctica de cavernícola». Lo entendía perfectamente: «levanta los brazos», y yo los levantaba, y ya que los había levantado, bien podía inclinarme también hacia delante.

Me había perdido las primeras clases del curso, por lo que me vi arrojado directamente a una secuencia guiada que era intensa y de ritmo acelerado. El esquema de movimientos parecía evidente para los demás participantes y yo hice lo mejor que pude para seguirlos. En las posturas en las que me inclinaba hacia delante, las piernas me temblaban como hojas de arce por más que hiciera todo lo posible por mantenerlas quietas. Respiraba a golpes y, tras apenas unos minutos, comenzaron a caerme goterones de sudor que terminaban en la esterilla de yoga. De pronto, fue como si las indicaciones de izquierda y derecha ya no resultaran tan obvias, y a ratos no sabía en qué dirección debía girarme, literalmente hablando. Recuerdo que la experiencia me pareció algo engorrosa y que mi autoestima se llevó un buen revés, después de todo, era un buen meditador. Fui cambiando a trompicones de una postura a otra, y no utilizaría palabras como *ágil* y *elegante* para describir la escena.

La última postura de pie en la primera serie del *ashtanga yoga* se llama *virabadrasana*, o, traducido de forma un poco burda, «postura del guerrero». En pocas palabras, consiste en colocar una pierna a noventa grados, con el pie apuntando hacia el borde frontal de la esterilla. La pierna de atrás está estirada y el torso se balancea firme en el centro. Los brazos se estiran por completo en una línea horizontal perfecta, y la cabeza está girada de tal manera que puedas ver la mano que está

paralela a la rodilla doblada. Cuando la haces bien, se te ve fuerte, elegante y casi como si te hubieras detenido en mitad de un movimiento.

Es una postura hermosa que irradia equilibrio, fuerza e integridad.

Justo ahí, en un momento en el que estaba a punto de rendirme, ocurrió algo que desde mi punto de vista fue asombroso. Fue como si algo creciera de golpe, una especie de asimilación total entre el cuerpo y la respiración. Una presencia máxima se extendió desde los dedos de mis pies y subió por mis piernas y la columna vertebral. De pronto, una calma llenó mi cabeza. Sentí el cuerpo liviano, y en aquel instante todo estaba en equilibrio absoluto. Tal como el filósofo Patanjali describe el fenómeno en el siempre actual texto *Yoga Sutras*, fechado quinientos años antes de Cristo:

«Un *asana*, una postura corporal, se llega a dominar rebajando el esfuerzo y meditando sobre el infinito. Así es como nos mantenemos inalterados ante las dualidades de la vida».

Cuando abrí los ojos, después de permanecer tumbado en reposo los minutos finales, como es obligatorio en el yoga, la sensación de plenitud se demoró en todo mi cuerpo. Muchos años de carga acumulada se habían desprendido de mis hombros, lo que había estado separado volvió a encajar otra vez, una sensación que no había tenido en mucho tiempo. En aquel momento sentí que lo que se había roto había sido reparado.

Poco después tomé una decisión. Una decisión importante acerca de una nueva estructura para mi día a día, con seis días de yoga a la semana. Seis, porque así lo profesa la tradición del *ashtanga yoga*.

Una decisión que más de diez años después sigo manteniendo. Ahora sé cómo el movimiento puede llevar a la quietud, pero también cómo la quietud actúa en movimiento.

En la conjunción de la respiración y el movimiento resultó estar lo maravilloso.

La meditación más allá del dolor

COMO PARTE DE MI PROCESO DE ESCRITURA, quiero ampliar mi visión, obtener más puntos de vista de lo que la meditación puede ser y significar a nivel individual. Concierto una cita con mi amiga Josefine Bengtsson en Il Caffè de la calle Drottninggatan, en Estocolmo. Es un lunes al mediodía, envuelto en el gris de noviembre. La oscuridad se cierne sobre mí y subo la cuesta en dirección al parque Tegnérlunden con la cabeza extrañamente torcida para poder leer las palabras de Strindberg «Amar es dar; ¡da!», marcadas en el asfalto.

Josefine es, desde hace mucho tiempo, una conocida maestra de yoga que trabaja por todo el mundo y que con gran corazón organiza retiros de yoga muy populares. Muchas personas jóvenes que están al borde de la crisis nerviosa por agotamiento laboral acuden a ella para participar de retiros que exploran tanto las formas dinámicas de la meditación como largos períodos de silencio. Me explica con entusiasmo el empeño que pone en crear un sitio acogedor para los participantes, en el que brinda la oportunidad de que cada uno redescubra en su interior algo que parece haberse perdido con el ritmo frenético del día a día. Muchos de los participantes se parecen a ella en el pasado, en la época en la que pasó de ser una aplicada estudiante en la Facultad de Economía a hacer carrera como consultora estratégica: «Tenía claustrofobia en mi propio cuerpo. Decía que salía a correr, pero a decir verdad solo corría para tener ese rato que surgía tras la extenuación. Era el único momento en el que podía sentirme relajada. Cuando mi cuerpo se detenía, experimentaba una quietud que ya no podía sentir en mi día a día».

Me habla del interés creciente por participar en retiros como

los que ella organiza. Más y más personas que están al borde de la crisis nerviosa, pero que todavía van a tal velocidad que no pueden, simplemente, frenar de golpe, acuden en busca de calma y quietud. Josefine me cuenta que cuando llegan, muchas están a punto de superar el límite de estrés que pueden tolerar, están preocupadas y angustiadas. En esos casos, al principio suelen centrarse de forma exagerada en lo de fuera. Una costumbre es gestionar las tentaciones exteriores mediante el control, como por ejemplo, el contenido de la comida que ingieren o algún otro detalle externo, que puede convertirse en un gran tema.

«Nos encanta el control, pero lo que nos hace sentirnos vivos es, precisamente, renunciar a él. Cuando dejas ir — algo que quizá no hemos vuelto a hacer desde que éramos niños— , pasa algo. Encuentras el camino hasta tu corazón: la esencia. Las lágrimas suelen caer a los pocos días, como consecuencia de toda una serie de fuertes emociones. Es necesario, porque después de eso vuelve el amor propio. Muchas personas lo definen como... perdonarse a sí mismas.»

Mientras conversamos me percato de lo poco que sé de Josefine, pese a ser amigos.

Cada vez que nos vemos hablamos de la pasión que compartimos por todo aquello que queda englobado en el espectro de lo contemplativo. Yo atiendo, me reconozco y aprendo.

Nos traen el pedido a la mesa. No tenemos grandes pretensiones, tomamos agua hervida con jengibre y hablamos de ir quitando capas para, simplificando, encontrar el camino hasta el núcleo. Josefine lo llama «la esencia», yo empleo términos como «la quietud más profunda». Cuanto más la escucho, más entiendo que, al margen de pequeños detalles,

nos referimos a lo mismo y que, al igual que ha hecho conmigo, la alquimia de la meditación ha liberado una fricción también en ella.

«Ahora sé que tiempo atrás en mi vida había un dolor del que estaba tratando de huir. Cuando llegaban las vacaciones escolares siempre se volvía muy presente y yo me asustaba. Era un gusto cuando recomenzaban las clases, porque entonces podía apartarlo, manteniéndome una vez más ocupada con otras cosas. Cuando estaba sola, siempre me mantenía activa y en movimiento. Si iba al gimnasio, me llevaba los libros de texto y hacía varias cosas a la vez. Corría y corría para no tener que enfrentarme a ese dolor. Todo el mundo le tiene mucho miedo, pero yo ahora he hecho las paces con él, y mi experiencia es que detrás del dolor siempre hay algo bonito. Lo he sentido así siempre. Cuando dejé de correr y permanecí en lo que me dolía, solo quedó la presencia. Cuando la alcanzo, me siento conectada con todo, y siento que hay una conexión con las demás personas. Me siento parte de algo más grande.»

Los caminos hacia la quietud pueden ser distintos, pero todos llevan al mismo punto. A mí la meditación me cayó del cielo a temprana edad, mientras que para Josefine supuso tomar la inevitable decisión de abandonar por completo la carrera profesional en la que había invertido, para seguir un camino totalmente nuevo. Cuenta que pagó un precio muy alto, debido a un entorno que no siempre supo aceptar su elección.

Una decisión así requiere de una gran valentía. Para ponerlo en las palabras que quitan el aliento del maestro de meditación Chögyam Trungpa:

«La mala noticia es que vas en caída libre, no tienes nada a lo que aferrarte, ningún paracaídas. La buena noticia es que abajo no hay ningún suelo».

Ser bueno contigo y con los demás

HAY UNA LARGA LISTA de efectos conocidos que la meditación puede ejercer sobre las personas: niveles de cortisol reducidos, menos sentimientos de preocupación, angustia mitigada, mejora en la capacidad de atención, mejor sueño, aumento de memoria y de competencia emocional. Pero lo más hermoso que la meditación es capaz de producir es el florecimiento de la bondad interior que reside en las personas. No es solo un valor fundamental, sino el método que según una serie de estudios ha logrado los niveles más elevados de felicidad. Meditar en la compasión puede hacernos superar el egocentrismo que demasiado a menudo domina nuestras vidas. Cuando esto ocurre, nuestra atención pasa de fijarse en la codicia, la envidia y la territorialidad, a centrarse en que hagamos las paces con nosotros mismos y con nuestras carencias, y a abrazar a los demás y sus defectos.

Este es el punto de partida y el objetivo final al mismo tiempo. Para la persona que medita, sentirse compasiva y amorosa no solo es posible durante la meditación en sí, sino que también es un compromiso para el día a día. Es el fruto de un proceso de remodelado de la propia mente, dirigida hacia la bondad, y de cultivar la ecuanimidad y la compasión hacia nuestro entorno. Porque, tal y como lo describe tan hermosamente Simone Weil, «Desde la más tierna infancia y hasta la tumba hay, en el fondo del corazón de todo ser humano, algo que, a pesar de toda la experiencia de los crímenes cometidos, sufridos y observados, espera invenciblemente que se le haga el bien y no el mal. Ante todo es eso lo que es sagrado en cualquier ser humano. El bien es la única fuente de lo sagrado. Únicamente es sagrado el bien y lo que está relacionado con el bien».

A menudo he oído decir que la bondad se vincula con una

menor inteligencia. Pero la afabilidad, la bondad y el cuidado no solo mejoran la salud mental de quien las ejerce. Actualmente hay estudios muy interesantes que demuestran que la bondad y el deseo de entender a los demás estimula la seguridad psicológica en un grupo que luego conduce a mejores resultados. Los individuos que se atreven a compartir sus ideas y su conocimiento, y están menos atentos a su territorio, obtienen más cosas a cambio que los que hacen lo contrario. La generosidad y el aliento, además de dar espacio y reconocimiento a otras personas, son un camino más seguro hacia el éxito común.

Comprueba directamente en tu entorno más cercano cuál es el efecto de expresar tu aprecio a alguien próximo o a alguien con quien te cruces por casualidad. Todos sabemos cómo nos afecta una conversación inesperada pero amistosa con una persona desconocida. Lo mucho que nos puede levantar los ánimos un poco de empatía de parte de alguien a quien no conocemos de nada. Esa maravillosa sensación de conexión. De formar parte.

Quizá todo empiece por proponernos ser bondadosos y amorosos con nosotros mismos. Curiosamente, no siempre resulta tan sencillo. Probémoslo. A lo mejor es un ejercicio con el que puedes comenzar el día.

Ponte delante de un espejo, mírate a los ojos y di: «Hago lo mejor que puedo, soy lo bastante bueno y me merezco lo mejor. Merezco querer y que me quieran». Primero dilo un par de veces, como tanteando, y luego repítelo dejando que te salga del corazón con más naturalidad. Si te resulta demasiado difícil, cierra los ojos, llévate con suavidad una mano al corazón y di la frase. Cuando puedas dirigir las palabras hacia tu propia persona y sentir que realmente van

dirigidas a ti, te será mucho más fácil desear los mismos derechos fundamentales para otros.

Como último ejercicio, quiero compartir una meditación que me ha estado acompañando a lo largo de todos estos años. La aprendí hace mucho tiempo en una de mis primeras visitas a Nepal.

En el ejercicio irrumpimos, impedimos que las piezas de dominó negativas caigan y sustituimos lo oscuro con una imagen más luminosa de nosotros mismos. Vamos soltando sucesivamente errores del pasado, problemas que se han enquistado y nos tienen atrapados. Nos desprendemos de nuestras cargas, nos dejamos empapar por una confianza nueva, y tal vez llegamos a hacer las paces con nosotros mismos.

Aplica ahora lo que has aprendido hasta aquí con la lectura. Cómo te sientas o estiras, cómo relajas primero el cuerpo y consigues estar en el presente mediante una respiración natural, cómo conectas con una atención sosegada y dejas que el bullicio de los pensamientos se retire a un segundo plano.

Crea una intención para tu meditación. No pienses que estás haciendo un ejercicio meditativo exclusivamente para ti, piensa en él como una buena acción dirigida sin excepción a todo cuanto te rodea.

Conduce luego una atención creciente y más precisa a tu respiración. Cada vez que sueltes aire, imagínate que todo aquello que te pesa, todo lo que vives como una carga no deseada, se desprende de tu cuerpo en forma de humo negro. Síguelo hasta que salga del lugar en que te encuentras e imagínate que se disipa. Cuando te haya abandonado del

todo, experimenta el alivio en el cuerpo.

Repite el proceso un rato en quietud hasta que lo sientas natural. Nota cómo el estrés, las emociones fuertes, las cavilaciones, las preocupaciones y toda la angustia caen en el olvido.

Después, cuando cojas aire por la nariz, imagínate que inspiras algo nuevo, algo que es bueno y de lo que quieres más, en forma de luz blanca. La luz se esparce por todas y cada una de las partes de tu cuerpo, llena cada célula y te hace sentir ligero y relajado.

Durante un rato de conexión en quietud, nota cómo lo pesado que tienes dentro sale de tu cuerpo durante la espiración, y cómo lo liviano y liberador te llena durante la inspiración. Antes de terminar la meditación, junta las manos a la altura del pecho, une suavemente la piel de las yemas de tus dedos y desea bienestar, amor y quietud a todo cuanto te rodea.

Lo fácil y lo difícil

HACE UNOS AÑOS, cuando dirigí una meditación en la terraza de un edificio en Barcelona, al terminar les pregunté a los participantes cómo se habían sentido. Una brisa de media tarde nos refrescaba bajo el sol ardiente, y una mujer explicó que toda su atención en el presente se había centrado en cómo el suave viento había jugado con su pelo. De la misma manera, trata de que tu búsqueda de la quietud sea una experiencia bonita. Obsérvala estés donde estés. La quietud se esconde en cada instante que te brinda la vida.

La meditación es lo fácil y lo difícil. Así que mantén siempre la humildad. Siempre hay personas que lo saben todo, que lo han entendido todo y quieren tener la última palabra. No les des mayor importancia y céntrate en la práctica. En tu propia experiencia. Es lo que te queda y lo que al final podrá marcar, de verdad, la diferencia.

En la introducción de este libro he descrito mi meditación diaria como un potente momento de quietud. «Independientemente de mi estado anímico o de las circunstancias, experimento un bienestar que no conoce de límites.»
Así es, y no hay nada que me haya enseñado de la misma manera a estabilizar una mente inquieta y preocupada, que haya iluminado mi camino y que me haya enseñado a mantenerme relajado frente a cosas que han estado fuera de mi control. La meditación es el camino a una nada que, al mismo tiempo, llena hasta rebosar tu interior de algo. Algo que le da un sentido a todo.

Por último, quedémonos un rato en silencio, antes de que cierres las cubiertas de este libro y nos separemos.

Siente agradecimiento en tu corazón. Por ti y por los demás. Por la vida que se te ha dado.

Como en un punto de calma absoluta.

Aun en medio de un mundo agitado.

Referencias

QUEDARSE QUIETO EN LA VORÁGINE

PASCAL, Blaise, *Pensamientos*, Madrid, Tecnos, 2018

Oficina Sueca de Salud y Seguridad Ocupacional, «Ökade insatser mot psykisk ohälsa på grund av jobbet» [Mayores esfuerzos contra la mala salud mental], 19/2/2019.

LA QUIETUD LO ES TODO Y NO ES NADA

DAGERMAN, Stig, «Los juegos de la noche» en *El hombre desconocido*, Nórdica Libros, Madrid, 2014

LA CALMA QUE BUSCAMOS

GANSTEN, Martin, BROO, Måns, *De tidiga upanisaderna* [Las primeras upanishad], Nya Doxa, Nora, 2005

BJÖRLING, Gunnar, *Du jord du dag. Urval lyrik* [Tú tierra tú día. Poemas selectos], Wahlström & Widstrand, Estocolmo, 1957

EL ARTE DE NO HACER NADA

SÉNECA, Lucio Anneo, *Sobre la brevedad de la vida*, Barcelona, Gredos, 2011

MINDFULNESS EN EL DÍA A DÍA

SIFFERLIN, Alexandra, «Washing dishes is a really great stress reliever, science says», en *Time*, 30/9/2015 (disponible en time.com)

UN RESPIRO

LAMOTTE, Sandee, «Hillary Clinton uses alternate-nostril breathing. Should you?», en *CNN*, 14/09/2017 (disponible en https://edition.cnn.com/2017/09/14/health/hillaryclinton-alternate-nostril-breathing/index.html)

SENTIR SEGURIDAD EN EL CAMBIO

MERTON, Thomas, *La experiencia interior,* Barcelona, Ediciones Oniro, 2004

KONNIKOVA, Maria, «The lost art of the unsent angry letter», en *The New York Times*, 22/3/2014 (disponible en https://www.nytimes.com/2014/03/23/opinion/sunday/the-lost-art-of-theunsent-angry-letter.html)

CAMBIOS EN EL DÍA A DÍA

Center for Humane Technology, App Ratings, humanetech.com

BURKUS, David, «The creative benefits of boredom», en *Harvard Business Review*, 9/9/2014 (disponible en https://hbr.org/2014/09/the-creativebenefits- of-boredom :~:text=The%20 findings%20suggest%20that%20boredomcreative%20you%20could%20 be%20afterward))

ESTAR PRESENTE EN LA ESCUCHA

CHOZEN BAYS, Jan, *Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia*, Barcelona, Aguilar, 2013

UN ÁRBOL EN MI PATIO

LAGERKVIST, Elin, *Zen: en Zenbuddhistisk antologi*, Estocolmo, Natur och kultur, 1963

COWPER POWYS, John, *The meaning of culture*, Londres, Faber & Faber, 2010

University of Exeter, «Green spaces deliver lasting mental health benefits», en *ScienceDaily*, 7/1/2014 (disponible en www.sciencedaily.com)

POPKIN, Gabriel, «Nature videos help to calm inmates in solitary confinement», en *Nature*, 1/9/2017 (disponible en www.nature.com)

KARDAN, O., et al., «Neighborhood greenspace and health in a large urban center» en *Sci. Rep. 5*, 11610, 2015 (disponible en www.nature.com)

EL PUNTO FIJO

SINGH, Anitha, «Voice of the shipping forecast returns to lull listeners to sleep – but not on the BBC», en *The Telegraph,* 29/3/2017 (disponible en www.telegraph.co.uk)

Sverigesradio, «Sjörapporten – därför behöver vi den» [El informe del tiempo: por eso lo necesitamos] en Vetenskapsradion, Sveriges Radio, 8/06/2018 (disponible en sverigesradio.se)

EL PARQUE FANTASMA

EKSTRÖM, Hjalmar, *Utblottelse: ett urval betraktelser ur Det fördolda lifvet av Hjalmar Ekström och andra kristna mystiker* [Kenosis: una selección de reflexiones de La vida secreta de Hjalmar Ekström y otros místicos cristianos], Eolit Förlag, 2007

HACIA EL SILENCIO

MATTHIESSENS, Peter, *El leopardo de las nieves*, Madrid, Siruela, 2015

DAHL, Roald, *Historias extraordinarias*, Barcelona, Anagrama, 2006

EN SILENCIO

STAFFORD, William, *West from of city,* Georgetown, Talisman Press, 1960

EL MAYOR SILENCIO POSIBLE

PICARD, Max, *The world of silence,* Gateway Editions, 1988

BJÖRLING, Gunnar, *Skrifter I–V,* Erikssons förlag, 1995

LUBOW, Arthur, «The sound of spirit», en *The New York Times,* 15/10/2010 (disponible en www.nytimes.com)

¿QUIÉN NO ANHELA TOMAR DISTANCIA, siquiera por un momento, de las exigencias del mundo de hoy? El ritmo de nuestras vidas es cada vez más acelerado, y encontrar la quietud interior es ya una cuestión de supervivencia.

El experto en *mindfulness* Magnus Fridh nos enseña a través de sencillas prácticas cómo hallar paz en un mundo estresado. Organizado en torno a tres temas —Vida cotidiana, Naturaleza y Meditación—, este libro explora cómo, sin necesidad de hacer grandes cambios, podemos encontrar esos momentos de silencio que nos permiten relajarnos, recargar energía y dar sentido a lo que experimentamos, para volver a conectar con la fuente de nuestra creatividad, inspiración y entusiasmo por la vida.

La quietud se esconde en cada instante que nos brinda la vida. Y encontrarla es el *leitmotiv* de este libro.

Magnus Fridh creció en el sur de Suecia. Descubrió la meditación durante la adolescencia y profundizó en ella realizando estudios de budismo tibetano y estudios universitarios de Indología. Da clases grupales de ashtanga yoga, mindfulness y meditación. Es uno de los fundadores de la aplicación Mindfulness, muy popular en todo el mundo y traducida a 13 idiomas. Participa en varios proyectos de investigación.

@magnus_fridh

www.magnusfridh.com

© Magnus Fridh, 2019
© de las ilustraciones, Kristin Lidström
Título original: *Att vara stilla när allt skyndar*
Bonnier Fakta, Estocolmo, Suecia
Publicado por acuerdo con Bonnier Rights, Estocolmo, Suecia y Casanovas & Lynch Literary Agency
© de la traducción del sueco, Pontus Sánchez Giménez, 20200

© Ediciones Kōan, s.l., 2021
c/ Mar Tirrena, 5, 08912 Badalona
www.koanlibros.com • info@koanlibros.com

Todos los derechos reservados. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-18223-27-3 • Depósito legal: B-2139-2021
Maquetación: Cuqui Puig
Conversión a formato digital: Libresque
1ª edición, marzo de 2021

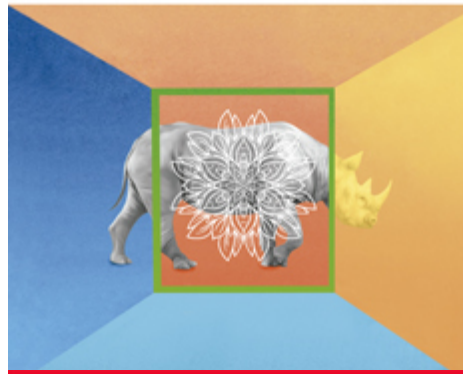
Lucas Cervetti
La luz de la conciencia
Un viaje por nuestra realidad espiritual
KŌAN

John Tarrant

El rinoceronte zen

y otros koans que te salvarán la vida

KŌAN



Jessica J. Lockhart

El optimista que hay en ti

El coaching en optimismo: un método único

KŌAN

Juliana McCarthy
Somos estrellas
Una guía moderna de astrología
KŌAN
Steve Taylor
Por una ciencia espiritual
Cómo superar los límites de la ciencia desde un enfoque integral
KŌAN

Ignasi Giró

Teoría optimista del fracaso

Un relato sobre el arte de saber tropezar

KŌAN

Juan Almirall

Contradicciones de un yogui occidental

KŌAN

Elma Roura
El camino al éxtasis
Cómo salir del sufrimiento y vivir en el gozo interior a través del tantra
KŌAN
Bruce Lee
Un artista de la vida
Sus escritos esenciales
KŌAN

Ursula K. Le Guin
Lao Tse
Tao Te Ching
Un libro sobre el Camino y la Virtud
KŌAN

Brian O'Connor
Elogio de la ociosidad
Un ensayo filosófico sobre el valor de no hacer nada
KŌAN

Cicerón
El arte de cultivar
la verdadera amistad
KOAN
Un manual de sabiduría
clásica sobre las amistades
profundas y auténticas
Introducción de Philip Freeman y traducción de Jacinto Pariente

Epicteto
El arte de ser libre
KŌAN
Un manual de
sabiduría clásica
para una vida estoica y feliz
Introducción de Anthony Long y traducción de Óscar Martínez
Cicerón
El arte de envejecer
KŌAN
Un manual de
sabiduría clásica para
la segunda mitad de la vida
Introducción de Philip Freeman y traducción de Jacinto Pariente

Séneca
El arte de
mantener la calma
KŌAN

Un manual de
sabiduría clásica
sobre la gestión de la ira
Introducción de James S. Romm y traducción de Jacinto Pariente

VIDA
MANUAL PARA VIVIR SALUDABLE
LOW
EN UN PLANETA FELIZ
TOX
ALEXX STUART

YOGA PARA NIÑOS

ASANAS DE ANIMALES FELICES

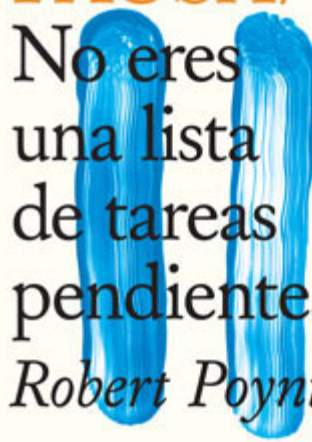
LEILA KADRI OOSTENDORP ★ ELSA MROZIEWICZ BAHIA

KŌAN

PAUSA/

No eres una lista de tareas pendientes.

Robert Poynton

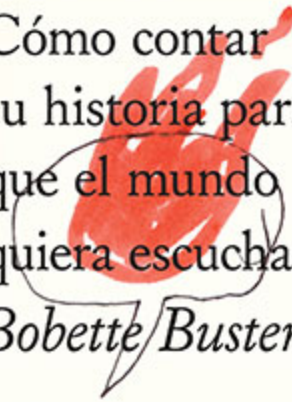


KŌAN

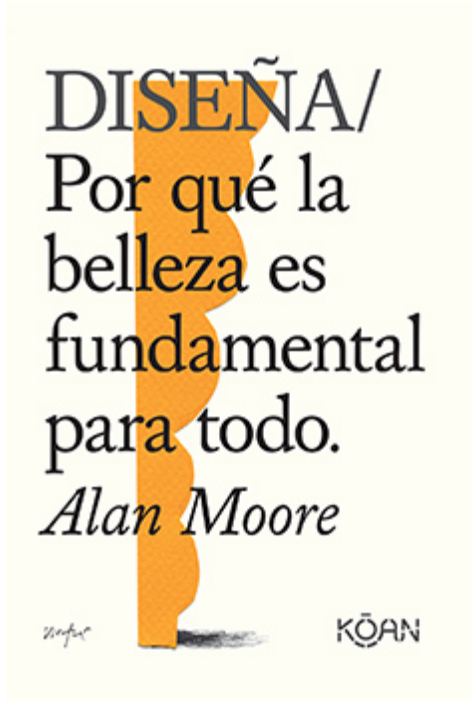
STORYTELLING/

Cómo contar tu historia para que el mundo quiera escucharla.

Bobette Buster



KŌAN



Otros títulos de Kōan

Índice

Cubierta
Portada
Quedarse quieto en la vorágine
I. El día a día
- Hallar la quietud
- La quietud lo es todo y no es nada
- La calma que buscamos
- Semáforo en rojo
- Vivir es lograr salir
- El arte de no hacer nada
- Quietud en la compasión
- Mindfulness en el día a día
- Un respiro
- Sentir seguridad en el cambio
- Cambios en el día a día
- Descansa las manos
- Estar presente en la escucha
- Las pausas

II. La naturaleza
- Un árbol en mi patio
- Un movimiento hacia la quietud
- El punto fijo

El parque fantasma
Hacia el silencio
En silencio
El mayor silencio posible
La quietud es
Baño de bosque. Shinrin-yoku
El árbol
III. La meditación
Una llave invisible
Check-in
En otra parte
Mantra – un sustituto para todos los pensamientos
La adversidad como amiga
Meditación en movimiento
La meditación más allá del dolor
Ser bueno contigo y con los demás
Lo fácil y lo difícil
Referencias
¡Gracias!
Acerca de "El arte de la quietud"
Sobre el autor
Créditos
Otros títulos de la editorial

KŌAN
Sabiduría para una buena vida

www.koanlibros.com | @koanlibros